

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Manusia sebagai makhluk hidup tentunya membutuhkan energi untuk menunjang pertumbuhan serta melakukan aktivitas fisik (Syaffa et al., 2020). Energi tersebut tentunya diperoleh dari bahan makanan yang mengandung karbohidrat, lemak, protein dan zat makanan lainnya. Pada pagi hari, tubuh memerlukan asupan energi untuk melakukan aktivitas tanpa merasa kelelahan (Suryani, dkk 2018). Oleh karena itu, sarapan pagi diperlukan setelah sekitar 10-12 jam tubuh berpuasa saat malam hari (Sitoayu et al., 2016). Sarapan pagi adalah kegiatan berupa makan yang dilakukan pagi hari mulai pukul 06.00 sampai 10.00 pagi (Nisa & Arifin, 2021). Sarapan adalah kegiatan makan pagi hari yang dilakukan sebelum memulai aktivitas dengan konsumsi makanan yang mencakup zat tenaga, zat pembangun dan zat pengatur. Sarapan merupakan sumber energi bagi anak sekolah untuk melakukan aktivitas belajar disekolah (Prasetyo et al., 2020).

Badan Litbangkes Kementerian Kesehatan RI (2020) menyatakan dari 34 provinsi, sejumlah 25.0000 anak diantaranya berusia 6-12 tahun terdapat 47,7% anak belum memenuhi kebutuhan energi minimal sarapan, sejumlah 66,8% anak sarapan dengan kualitas gizi yang rendah (Prastiwi, 2022). Bahkan tujuh dari sepuluh anak di Indonesia tidak pernah sarapan. Hal tersebut menjadi salah satu

permasalahan anak di Indonesia (Apriyani et al., 2019). Informasi dari hasil wawancara siswa SDN 1 Kedungcangkring kelas 5 dan 6 didapatkan 13 dari 36 anak atau 36,1% mengatakan tidak pernah sarapan, dan 10 dari 36 anak atau 27,7% mengatakan jarang sarapan. Padahal sarapan mempunyai banyak manfaat bagi tubuh.

Sarapan memberikan manfaat untuk berfungsinya fisiologis tubuh karena memberikan kontribusi penting beberapa zat gizi seperti protein, lemak, vitamin dan mineral (Astuty et al., n.d.) Sarapan juga bermanfaat sebagai penyegar otak karena dari sarapan otak mendapatkan nutrisi sehingga dapat meningkatkan kemampuan berpikir serta menjaga fokus dalam melakukan pembelajaran, pekerjaan ataupun aktivitas (Wahyuni, 2022).

Menurut kementerian kesehatan, manfaat sarapan lainnya terhadap kesehatan adalah mencegah berbagai penyakit seperti maag karena sarapan mengisi kekosongan lambung dengan makanan sehingga dapat menetralkan asam lambung. Bagi penderita diabetes, sarapan dapat mengontrol gula darah. Sarapan mampu merangsang metabolisme sehingga produksi enzim penambah kolesterol berkurang. Sarapan yang cukup karbohidrat dapat meningkatkan kadar glukosa dalam darah. Kadar glukosa darah mampu mengoptimalkan tingkat konsentrasi belajar. (Wahyuni, 2022).

Kebiasaan sarapan harus diterapkan pada kalangan pelajar. Pelajar yang tidak sarapan akan berdampak pada konsentrasi belajarnya. Kurangnya konsentrasi belajar dapat disebabkan karena keadaan lapar. Kekurangan glukosa sebagai sumber energi utama akan mempengaruhi kerja organ termasuk otak (Rima et al., 2020). Sehingga akan berdampak pada pengerjaan tugas di kelas. Kebiasaan

sarapan terhadap konsentrasi belajar dalam jangka panjang akan berpengaruh terhadap prestasi belajar (Al-Faida, 2021). Kebiasaan tidak sarapan yang menjadikan pemasukan gizi kurang dapat menghambat pertumbuhan anak yang dalam jangka waktu lama akan menimbulkan penampilan intelektual dan penampilan sosial terganggu (Suryani, dkk 2018).

Hapsari & Penggalin (2020) menyatakan bahwa alasan tidak menjadikan sarapan sebagai kebiasaan adalah terburu berangkat sekolah. Selain itu, faktor orang tua yang tidak sempat menyiapkan sarapan karena terburu berangkat kerja. Banyak keluarga yang menyepelekan masalah sarapan ini dengan berbagai alasan seperti anak sulit diajak sarapan, waktu tidak cukup untuk mempersiapkan sarapan, dan anak yang terlambat bangun pagi (Apriyani et al., 2019).

Dari hasil wawancara siswa SDN 1 Kedungcangkring yang tidak atau jarang sarapan, mereka memiliki beberapa alasan diantaranya terlambat bangun pagi dan beberapa mengatakan malas untuk sarapan pagi karena tidak selera dengan lauk yang tersedia di rumah. Menurut hasil pengamatan dari salah satu guru di SDN 1 Kedungcangkring terhadap salah satu siswa yang tidak sarapan, dalam proses belajar banyak tingkat seperti melamun, mengantuk, berjalan-jalan, dan juga gelisah. Mengetahui rendahnya minat anak sekolah dalam melakukan aktivitas sarapan, maka peneliti perlu mengetahui sejauh mana kebiasaan sarapan pada siswa sekolah dasar di SDN 1 Kedungcangkring ini. Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Konsentrasi Belajar Siswa Sekolah Dasar di SDN 1 Kedungcangkring”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka penelitian ini diarahkan untuk menjawab permasalahan Bagaimana Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Konsentrasi Belajar Siswa Sekolah Dasar di SDN 1 Kedungcangkring?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum ini dilakukan penelitian ini adalah mengetahui apakah ada hubungan kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar siswa sekolah dasar di SDN 1 Kedungcangkring.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi kebiasaan sarapan siswa SDN 1 Kedungcangkring.
- b. Mengidentifikasi tingkat konsentrasi belajar siswa SDN 1 Kedungcangkring.
- c. Menganalisis hubungan kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar siswa sekolah dasar di SDN 1 Kedungcangkring.

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian diharapkan dapat digunakan sebagai kajian dalam bidang ilmu keperawatan anak pada umumnya.

1.4.2 Manfaat Praktis

- a. Bagi Institusi Pendidikan SDN 1 Kedungcangkring

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan masukan dan evaluasi tentang pentingnya sarapan.

- b. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pengembangan serta pembelajaran dalam meningkatkan pengetahuan tentang pengaruh sarapan terhadap konsentrasi belajar anak.

c. Bagi Peneliti Yang Akan Datang

Hasil peneliti ini diharapkan dapat menjadi informasi serta pengetahuan yang dapat digunakan sebagai referensi bagi peneliti yang akan datang dengan variabel berbeda.