

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Anak-anak usia sekolah adalah aset penting bagi negara karena mereka adalah penerus yang akan menentukan masa depan negara. Kemajuan negara di masa depan bergantung pada kualitas anak-anak di masa sekarang (Briawan, Ekayanti, & Koernawati, 2013). Program Makan Bergizi Gratis (MBG) yang diinisiasi oleh Presiden Prabowo Subianto memiliki relevansi yang kuat dengan pentingnya sarapan sehat bagi anak-anak usia sekolah. Program ini bertujuan untuk memastikan setiap anak mendapatkan asupan makanan yang cukup dan bergizi guna mendukung pertumbuhan dan perkembangan mereka secara optimal. Penyediaan makanan bergizi secara gratis dapat menjadi solusi efektif dalam mengatasi permasalahan kurangnya kebiasaan sarapan, terutama di kalangan anak-anak dari keluarga kurang mampu (Merlinda & Yusuf, 2025). Menurut laporan dari Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia (2025), MBG juga berperan dalam menanamkan disiplin, kebersihan, dan kebiasaan makan yang sehat kepada siswa. Program ini tidak hanya berfokus pada pemenuhan gizi anak-anak sekolah tetapi juga sebagai upaya strategis pemerintah dalam menciptakan generasi yang lebih sehat, cerdas, dan produktif di masa depan. Dengan memastikan setiap siswa mendapatkan makanan bergizi secara rutin, program ini diharapkan dapat mengurangi angka anak yang mengalami kekurangan gizi, meningkatkan ketahanan fisik, serta membantu mereka dalam mencapai potensi akademik yang optimal. Selain itu, implementasi program ini juga mendukung pemerataan akses gizi bagi

seluruh anak Indonesia, tanpa terkecuali, sehingga tidak ada lagi siswa yang mengalami kelaparan saat mengikuti kegiatan belajar di sekolah. Berdasarkan kajian pustaka, siswa sekolah dasar berada dalam fase kanak-kanak akhir dengan perkembangan yang meliputi fisik-motorik, kognisi, sosio-emosional, bahasa, dan moral keagamaan (Khaulani, Neviyarni, & Murni, 2020). Di masa kanak-kanak dan remaja, kebiasaan sarapan sangat penting karena tubuh mereka sedang dalam tahap pertumbuhan dan perkembangan, sehingga membutuhkan asupan makanan yang cukup dan seimbang (Zhu, 2022). Salah satunya dengan memenuhi sarapan yang bergizi, di mana sarapan pagi adalah kegiatan makan yang dilakukan pada pagi hari antara pukul 06.00 hingga 09.00 (Nisa & Arifin, 2021). Sarapan dengan gizi seimbang sangat penting untuk memenuhi kebutuhan energi tubuh sepanjang hari. Disarankan untuk mengonsumsi makanan yang kaya serat, protein, dan rendah lemak agar rasa kenyang dapat bertahan hingga waktu makan siang. Misalnya, omelet dengan sayuran seperti wortel dan kol, yang mengandung protein lengkap dan serat tinggi sehingga menjadi pilihan sarapan yang sehat (Wulandari & Mardiaty, 2024). Pendidikan orang tua memiliki pengaruh signifikan terhadap pengetahuan gizi anak, termasuk pentingnya kebiasaan sarapan pagi. Penelitian oleh Widyawati (2010), menunjukkan bahwa perilaku ibu dalam menyiapkan makanan untuk anak berada pada kategori baik sebesar 51,28%, kategori sedang 30,76%, dan kategori kurang 17,94%. Pengetahuan ibu tentang gizi seimbang di Puskesmas Gilingan juga menunjukkan kurangnya pengetahuannya mengenai pentingnya sarapan pagi bagi anak (Juchita & Sutini, 2020). Kurangnya kebiasaan sarapan dalam jangka panjang dapat menurunkan konsentrasi dan berdampak penurunan prestasi belajar. Penelitian oleh Yuniarsih (2021), menunjukkan bahwa

pengetahuan gizi dan kebiasaan sarapan berhubungan dengan prestasi belajar siswa di SMA Negeri 12 Kota Bekasi. Hampir semua aktivitas belajar membutuhkan konsentrasi tinggi untuk meningkatkan kemampuan kognitif. Dalam kegiatan belajar mengajar, kemampuan kognitif berdampak baik pada terserapnya seluruh ilmu. Sehingga, sarapan sangat berperan dalam meningkatkan prestasi belajar (Setiawan, 2023). Konsentrasi yang dimiliki siswa sangat penting agar mereka berhasil menyelesaikan proses pembelajaran, menguasai kompetensi yang dibutuhkan, dan mencapai tujuan pembelajaran mereka (Mawarni, 2021).

Di seluruh dunia, sebanyak 20–30% anak sekolah dasar dan remaja tidak sarapan pagi (Adholpus, 2015). Di Indonesia, sekitar 26,1% anak sekolah tidak terbiasa sarapan atau hanya mengonsumsi minuman dan makanan berkualitas rendah (Riskesdas, 2018). Menurut Dewi (2020), menyebutkan di Indonesia sendiri ditemukan sebesar 40% peserta didik tidak membiaskan diri untuk sarapan. Di Indonesia, sekitar 26,1% peserta didik hanya sarapan dengan air minum dan 44,6% memperoleh asupan energi kurang dari 15% kebutuhan energi per hari. Sementara itu penelitian lainnya, didapatkan 55% responden melakukan sarapan secara tidak teratur. Adapun jenis makanan yang sering dikonsumsi di pagi hari oleh beberapa siswa di Indonesia adalah nasi putih, telur ceplok atau dadar, tempe goreng, sayur berkuah, ikan goreng, mie instan, nasi goreng, sayuran (tumis), tahu goreng. Litbangkes Kementerian Kesehatan RI (2020), juga melaporkan bahwa dari 34 provinsi, sebanyak 47,7% anak usia 6–12 tahun belum memenuhi kebutuhan energi minimal dari sarapan, dan 66,8% anak sarapan dengan kualitas gizi rendah. Bahkan, tujuh dari sepuluh anak di Indonesia tidak pernah sarapan (Apriyani, 2019). Meskipun demikian, Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 yang dilakukan oleh

Kementerian Kesehatan RI menunjukkan adanya penurunan signifikan dalam prevalensi anak usia sekolah yang tidak sarapan. Pada tahun 2023, hanya 16,9% anak usia sekolah yang tidak sarapan pagi, menandakan adanya peningkatan kesadaran tentang pentingnya sarapan untuk mendukung aktivitas belajar dan kesehatan anak (Doloksaribu & Peranginangin, 2024). Namun, Direktur Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak Kementerian Kesehatan RI, Lovely Daisy, menyebutkan bahwa sebanyak 65% anak usia sekolah di Indonesia masih tidak memiliki kebiasaan sarapan secara rutin (Sean, 2024), menunjukkan bahwa masalah ini tetap menjadi tantangan besar. Untuk mengatasi permasalahan tersebut, Presiden Prabowo Subianto meluncurkan Program Makan Bergizi Gratis (MBG) yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas gizi dan motivasi belajar siswa di Indonesia, sekaligus mendukung perekonomian lokal dan kesejahteraan masyarakat. Program ini dilatarbelakangi oleh data yang menunjukkan bahwa 41% siswa mengalami kelaparan saat belajar, yang berdampak negatif terhadap konsentrasi dan prestasi akademik mereka (Merlinda & Yusuf, 2025). Secara keseluruhan, program MBG diharapkan mampu meningkatkan konsentrasi dan prestasi akademik siswa dengan memastikan mereka menerima asupan gizi yang memadai selama proses belajar. Selain data nasional, berbagai penelitian juga menunjukkan dampak kebiasaan sarapan terhadap konsentrasi dan prestasi belajar. Penelitian Radono dan Akbar (2022), di SD Negeri 2 Kedungwaru, Tulungagung, menemukan bahwa siswa yang sarapan memiliki tingkat rasa kantuk lebih rendah (rata-rata 37,79) dibandingkan siswa yang hanya mengonsumsi jajanan (rata-rata 49,74). Temuan ini menunjukkan bahwa sarapan lebih efektif dalam menjaga konsentrasi dan mengurangi rasa kantuk saat belajar. Studi serupa di SD Negeri 08 Ngunut, Tulungagung, juga

mengungkapkan bahwa kebiasaan sarapan pagi berhubungan positif dengan status gizi anak. Anak yang rutin sarapan cenderung memiliki status gizi yang lebih baik, yang berdampak positif pada konsentrasi dan prestasi belajar mereka (Suherna, 2023). Penelitian Chairani dan Rubis (2022), di Madrasah Tsanawiyah Miftahussalam, Kota Medan, menunjukkan bahwa dari 30 siswa berusia 12–14 tahun, sebanyak 83% memiliki kebiasaan sarapan sejak kecil. Mayoritas siswa mendefinisikan sarapan sebagai makan pagi dengan makanan padat dan minuman dalam porsi sedang. Siswa dengan kualitas sarapan yang baik mengonsumsi nasi, roti, buah, dan susu, sedangkan siswa dengan kualitas sarapan buruk cenderung hanya mengonsumsi teh manis dan jajanan. Penelitian ini juga menegaskan pentingnya peran orang tua dalam menyiapkan sarapan di rumah sebelum anak memulai aktivitas mereka. Selain data kuantitatif, hasil wawancara di SDN 1 Wonorejo menunjukkan bahwa beberapa siswa tidak atau jarang sarapan karena alasan seperti terlambat bangun atau tidak selera dengan lauk yang tersedia di rumah. Salah satu guru mengamati bahwa siswa yang tidak sarapan cenderung melamun, mengantuk, berjalan-jalan di kelas, dan menunjukkan perilaku gelisah saat proses belajar berlangsung. Temuan ini semakin memperkuat pentingnya sarapan pagi sebagai faktor pendukung konsentrasi dan prestasi belajar anak di sekolah.

Kebiasaan sarapan pagi memiliki peran penting dalam mendukung proses belajar dan perkembangan anak. Anak-anak yang sering melewatkan sarapan cenderung memiliki asupan energi yang lebih rendah dibandingkan anak-anak yang rutin sarapan. Kondisi ini berdampak pada ketidakmampuan untuk berkonsentrasi dan kekurangan zat gizi yang dibutuhkan tubuh (Monzani, 2016). Tidak sarapan

membuat anak kekurangan energi akibat perut kosong, sehingga mereka kesulitan berkonsentrasi saat mengikuti pelajaran di sekolah (Alfarisi, Yuniastini, Pinilih, & Jauhari, 2020). Sarapan pagi yang tidak teratur juga dapat memengaruhi status gizi, pertumbuhan, dan perkembangan anak. Dalam jangka panjang, kebiasaan ini meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular dan pola makan yang tidak sehat di kemudian hari (Ricotti, 2021). Selain itu, kebiasaan orang tua yang tidak sarapan pagi turut memengaruhi perilaku anak untuk tidak terbiasa sarapan. Padahal, sarapan pagi sebelum berangkat ke sekolah dapat membantu siswa dalam mencerna dan menganalisis informasi pelajaran di sekolah (Intje, Grouse, & Amelya, 2020). Konsentrasi memiliki peran penting dalam proses belajar. Konsentrasi merupakan syarat mutlak untuk menyerap materi pembelajaran. Manusia tidak akan mampu mempelajari sesuatu tanpa berkonsentrasi untuk memahaminya (Suragala, 2018). Jika siswa mampu berkonsentrasi, mereka akan lebih mudah memahami dan menyerap informasi dengan baik. Sebaliknya, kurangnya konsentrasi menyebabkan siswa kesulitan dalam memahami materi yang disampaikan guru. Fenomena rendahnya minat anak untuk sarapan di rumah saat ini menunjukkan urgensi permasalahan. Banyak faktor yang memengaruhi kondisi ini, seperti besarnya uang saku yang diberikan orang tua, keterbatasan waktu orang tua untuk menyiapkan sarapan, serta pola asuh yang tidak mendorong kebiasaan sarapan sehat (Rohmah, 2023). Beberapa studi menemukan adanya hubungan positif antara kebiasaan sarapan pagi dan peningkatan konsentrasi belajar siswa. Penelitian oleh Arifin (2015), menunjukkan adanya korelasi signifikan antara sarapan pagi dan konsentrasi siswa di sekolah. Demikian pula, studi oleh Hidayat dan Nurhayati (2020), menyimpulkan bahwa kebiasaan sarapan memiliki dampak positif terhadap

konsentrasi belajar. Namun, tidak semua penelitian menunjukkan hasil yang serupa. Penelitian oleh Doloksaribu dan Peranginangin (2024), tidak menemukan hubungan signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar siswa SMP di Perguruan Advent Parongpong. Studi lain oleh Pratiwi (2022), di SMPN 14 Kota Bengkulu juga menunjukkan hasil serupa, yaitu tidak ada hubungan signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dan konsentrasi belajar siswa.

Sarapan pagi yang sehat memiliki peran penting dalam mendukung konsentrasi belajar dan perkembangan anak. Berdasarkan rekomendasi WHO, sarapan yang baik harus memenuhi kriteria gizi seimbang, yaitu menyuplai karbohidrat (55–65%), protein (12–15%), dan lemak (24–30%). Jumlah energi yang diperlukan dalam sarapan sekitar 370–555 kkal dengan asupan protein sekitar 9,8–14,7 gram. Anak sekolah membutuhkan asupan energi yang cukup dari makanan dan minuman untuk mendukung aktivitas belajar mereka, sehingga melewatkan sarapan sebaiknya dihindari. Sarapan berkontribusi besar terhadap kebutuhan mikronutrien penting bagi tubuh. Anak yang rutin sarapan memiliki kadar zat gizi mikro, seperti zat besi, vitamin B kompleks (thiamin, folat, riboflavin, niacin, vitamin B6, dan B12), serta vitamin D, sekitar 20–60% lebih tinggi dibandingkan anak yang melewatkan sarapan. Zat-zat ini sangat penting untuk mendukung aktivitas fisik dan kognitif sehari-hari (Anggraini & Damayanti, 2017). Manfaat sarapan tidak hanya dirasakan oleh anak-anak tetapi juga orang dewasa. Bagi orang dewasa, sarapan membantu menjaga daya tahan tubuh, mempertahankan energi saat bekerja, dan meningkatkan produktivitas. Sementara bagi anak sekolah, sarapan dapat meningkatkan konsentrasi, memudahkan penyerapan pelajaran, dan berkontribusi pada peningkatan prestasi belajar

(Aghadiati, 2019). Sarapan pagi juga mendukung perkembangan kognitif anak. Sarapan yang bergizi memberikan nutrisi penting untuk fungsi otak, sehingga mendukung kemampuan berpikir, mengingat, dan berkonsentrasi di kelas (Ilmiasih, 2017). Sebaliknya, anak yang jarang sarapan berisiko menghadapi kesulitan dalam belajar, seperti sulit berkonsentrasi dan memahami materi akibat terganggunya fungsi kognitif (Nisa & Arifin, 2021). Penelitian menunjukkan hubungan positif antara kebiasaan sarapan dan konsentrasi belajar. Studi di SD Mis Sa Al-Husna Purbolinggo menemukan bahwa anak yang rutin sarapan memiliki konsentrasi belajar yang lebih baik, dengan nilai signifikansi  $p = 0,000$  yang menunjukkan hubungan yang kuat secara statistik (Syauki & Ardiaria, 2017). Hubungan antara pola sarapan dengan konsentrasi belajar memiliki nilai korelasi yang positif yang dapat diartikan bahwa semakin baik pola sarapan maka konsentrasi siswa dalam belajar juga semakin baik, selain itu dengan tingkat korelasi hubungan yang sedang dapat diartikan bahwa selain pola sarapan ada hal lain yang juga mempengaruhi konsentrasi siswa. Semakin baik pemenuhan zat gizi yang diperlukan oleh tubuh, maka kerja organ tubuh dan proses metabolisme sel akan berlangsung dengan baik sehingga siswa tidak merasakan lapar, serta mengantuk saat belajar di pagi hari (Dewi, 2020). Untuk meningkatkan kebiasaan sarapan dan konsentrasi belajar anak, beberapa solusi strategis dapat diterapkan: Edukasi Orang Tua dan Anak : Memberikan informasi mengenai pentingnya sarapan bergizi untuk kesehatan dan konsentrasi belajar. Penyediaan Sarapan Bergizi di Sekolah: Menyediakan menu sarapan sehat di kantin sekolah untuk membantu siswa yang tidak sempat sarapan di rumah. Kampanye Kesehatan : Mengadakan kampanye di sekolah dan komunitas mengenai manfaat sarapan untuk mendukung prestasi akademik. Peningkatan

Keterlibatan Keluarga: Mendorong keluarga untuk terlibat aktif dalam menyiapkan sarapan sehat bagi anak-anak mereka. Selain itu, siswa perlu didorong untuk menyediakan waktu khusus untuk sarapan sebelum berangkat ke sekolah, dan orang tua diharapkan menyiapkan sarapan pagi dengan komposisi gizi yang seimbang. Dasar dari sarapan yang baik terletak pada pemilihan waktu yang tepat dan bahan makanan yang bergizi. Mengetahui rendahnya minat anak sekolah dalam melakukan aktivitas sarapan, peneliti tertarik untuk mengeksplorasi lebih jauh mengenai kebiasaan sarapan di kalangan siswa SDN 1 Wonorejo. Berdasarkan latar belakang ini, maka dilakukan penelitian yang berjudul: “Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar Siswa Sekolah Dasar di SDN 1 Wonorejo Kabupaten Tulungagung.”

## **1.2 Batasan Masalah**

Batasan Masalah pada Karya Tulis Ilmiah ini yaitu Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar Siswa Sekolah Dasar di SDN 1 Wonorejo Kabupaten Tulungagung.

## **1.3 Rumusan Masalah**

Bagaimana hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar siswa sekolah dasar di SDN 1 Wonorejo Kabupaten Tulungagung ?

## **1.4 Tujuan Penelitian**

### **1.4.1 Tujuan Umum**

Untuk mengetahui hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar siswa sekolah dasar di SDN 1 Wonorejo Kabupaten Tulungagung.

#### **1.4.2 Tujuan Khusus**

- 1) Mengidentifikasi kebiasaan sarapan siswa sekolah dasar di SDN 1 Wonorejo Kabupaten Tulungagung.
- 2) Mengidentifikasi tingkat konsentrasi belajar pada siswa sekolah dasar di SDN 1 Wonorejo Kabupaten Tulungagung.
- 3) Mengetahui hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar siswa sekolah dasar di SDN 1 Wonorejo Kabupaten Tulungagung.

#### **1.5 Manfaat Penelitian**

##### **1.5.1 Teoritis**

Hasil dari penelitian yang telah dilakukan diharapkan agar dapat digunakan sebagai sumber informasi.

##### **1.5.2 Praktis**

- 1) Bagi institusi penelitian

Hasil penelitian di sekolah dasar ini diharapkan dapat menjadi acuan dalam evaluasi untuk meningkatkan minat siswa dalam kebiasaan sarapan, sehingga dapat mendukung upaya pengembangan pola makan yang sehat di kalangan siswa.

- 2) Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi referensi tambahan dalam studi keperawatan anak, khususnya mengenai hubungan kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar siswa sekolah dasar di SDN 1 Wonorejo Kabupaten Tulungagung dan

sumber informasi bagi pihak yang membutuhkan untuk melakukan penelitian.

3) Bagi orang tua

Hasil penelitian ini diharapkan dapat mendorong orang tua untuk menjaga asupan gizi anak melalui kebiasaan sarapan, sehingga dapat meningkatkan daya konsentrasi dan mendukung aktivitas sehari-hari. Orang tua memiliki peran penting dalam membiasakan anak untuk sarapan secara teratur, dengan menyediakan makanan bergizi yang dapat membantu menjaga fokus dan performa belajar anak di sekolah.