

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Sarapan

2.1.1 Pengertian Sarapan

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), "sarapan" berasal dari kata kerja "sarap" dan "menyarap", yang berarti "makan sesuatu pada pagi hari." Kemudian, kata kerja tersebut menjadi kata benda, "sarapan", yang berarti "makan pada pagi hari". Sarapan merupakan kegiatan yang dilakukan sebelum melakukan aktivitas serta mengandung empat sehat lima sempurna (Suraya, 2019).

Sarapan merupakan makanan yang dikonsumsi setiap orang yang dilakukan pagi hari mulai bangun tidur sampai pukul 09.00 untuk memenuhi kebutuhan gizi harian (Al-faida, 2021). Sarapan sebelum aktivitas sangat penting untuk mengisi perut setelah makan malam terakhir selama 8–10 jam (Rafika, Astuty & Setyowati, 2021).

Sarapan adalah berbagai macam asupan kalori yang dimakan setelah lebih dari 8 jam tubuh berpuasa. Makanan itu meliputi minuman yang mengandung glukosa dan makronutrien yang berbentuk seperti krim, gelatin dan milkshake (Gibney, 2018). Sarapan merupakan hal unik diantara beberapa makan karena dimakan setelah puasa terlalu lama (puasa semalaman) hal ini diungkap dalam sudut pandang fisiologis (Galioto & Spitznagel, 2016).

2.1.2 Manfaat Sarapan

Sarapan meningkatkan kadar glukosa darah yang berasal dari karbohidrat, salah satu dari banyak manfaatnya. Ini juga membantu tubuh menjalankan proses fisiologis melalui penyediaan protein, lemak, vitamin, dan mineral (Mawarni E.E., 2017). Sarapan membantu menjaga berat badan, memenuhi kebutuhan gizi, meningkatkan konsentrasi dan energi positif serta menjaga tenaga agar tetap segar saat beraktivitas, menurut Direktorat Sekolah Dasar.

Menurut Mawarni E.E (2017), menyatakan manfaat sarapan bagi anak sekolah diantaranya:

1) **Menguatkan tubuh**

Anak yang tidak sarapan cenderung membuat tubuh merasa lemah dan konsentrasi belajar yang menurun dikarenakan keadaan perut kosong serta tidak memiliki energi.

2) **Mencukupi kebutuhan gizi anak**

Sarapan pagi memberikan anak nutrisi yang cukup sehingga akan memengaruhi pertumbuhan fisik dan mental anak.

3) **Dapat menjaga kesehatan**

Sarapan juga bermanfaat memperkuat sistem imun karena anak yang terbiasa dengan sarapan tentu memiliki kebutuhan gizi yang cukup sehingga tidak akan mudah terserang penyakit.

4) **Mencegah penyakit mag**

Jarak antara makan malam dan makan pagi yang cukup lama membuat lambung menjadi kosong sehingga sarapan membuat lambung yang kosong

terisi makanan. Lambung yang kosong menimbulkan rasa perih dan mengakibatkan mual. Sehingga sarapan dapat membuat menetralkan asam lambung.

5) Menyegarkan Otak

Ketika sarapan, nutrisi akan menyerap ke otak sehingga kerja otak menjadi cepat dan meningkatkan konsentrasi.

6) Meningkatkan daya konsentrasi anak

Anak yang memiliki kebiasaan sarapan energi di dalam tubuhnya terpenuhi sehingga menjadikan anak lebih fokus dan daya konsentrasi yang kuat dibandingkan dengan anak yang tidak memiliki kebiasaan sarapan. Anak yang sering melewatkan sarapan energi di dalam tubuhnya tidak terpenuhi sehingga menjadikan anak lemas dan bahkan tertidur di dalam kelas.

7) Dapat membudayakan hidup sehat

Jika sarapan pagi sudah dilakukan anak-anak cenderung tidak mencari makanan atau jajanan sembarangan untuk mengisi perut yang kosong sebagai pengganti sarapan.

Menurut Gibson-Moore (2023) sarapan memberikan nutrisi yang dibutuhkan tubuh untuk kesehatan yang baik. Hal ini mungkin sangat penting bagi anak sekolah karena apa yang dikonsumsi pertama kali pada pagi hari dapat berdampak pada kewaspadaan mental, dan kemampuan berkonsentrasi dalam belajar.

2.1.3 Kebiasaan Sarapan Siswa Sekolah Dasar

Menurut Zebua (2021), kebiasaan sarapan adalah sikap atau tingkah laku manusia untuk memenuhi kebutuhan sarapan pagi yang meliputi sikap, frekuensi sarapan, waktu sarapan, ketersediaan sarapan, pemilihan makanan, keragaman makanan, serta energi setelah sarapan. Kebiasaan sarapan memiliki pengaruh signifikan terhadap perilaku dan kesehatan individu, terutama pada anak-anak dan remaja. Sarapan pagi yang dilakukan secara rutin berdampak positif pada tubuh dengan memberikan energi yang dibutuhkan untuk aktivitas sehari-hari, sehingga dalam jangka panjang dapat mendukung tumbuh kembang anak secara optimal. Perilaku kebiasaan sarapan dikatakan baik apabila dilakukan secara rutin lebih dari empat kali dalam satu minggu (Alvin, 2021). Penelitian yang dilakukan oleh Sundari (2016), menunjukkan bahwa 25 dari 41 responden, atau lebih dari setengahnya, memiliki kebiasaan sarapan yang baik. Hasil serupa juga ditemukan oleh Rosalina dan Djayusmantoko (2022), yang menunjukkan bahwa 27 dari 49 responden, atau lebih dari setengahnya, terbiasa melakukan sarapan sebelum berangkat ke sekolah. Menurut Gani (2017), sarapan pagi yang ideal dilakukan sebelum berangkat sekolah, karena 1–2 jam setelah makan, kadar glukosa dalam darah akan meningkat dan dapat digunakan sebagai sumber energi untuk menunjang aktivitas belajar. Selain faktor frekuensi dan waktu sarapan, ketersediaan sarapan di rumah juga berperan penting dalam membentuk kebiasaan sarapan anak. Penelitian oleh Al-Faida (2021), menemukan bahwa lebih dari setengah responden

tidak memiliki kebiasaan sarapan yang baik, salah satu alasannya adalah karena tidak selera terhadap makanan yang tersedia di rumah. Beberapa siswa yang jarang sarapan biasanya menggantinya dengan membawa bekal dari rumah atau membeli makanan di sekolah. Oleh karena itu, penting bagi orang tua untuk menyediakan makanan yang bervariasi dan menarik agar anak-anak tetap termotivasi untuk sarapan setiap hari.

2.1.3.1 Frekuensi Sarapan

Frekuensi sarapan pagi merujuk pada seberapa sering seseorang mengonsumsi makanan di pagi hari dalam periode tertentu, biasanya dalam seminggu. Penelitian menunjukkan bahwa frekuensi sarapan yang tinggi memiliki dampak positif terhadap status gizi dan kesehatan mental individu. Sebuah studi pada siswa sekolah dasar menemukan bahwa frekuensi sarapan mereka berkisar antara satu hingga tujuh kali dalam seminggu. Sebagian besar siswa (83,3%) memiliki kebiasaan sarapan, sementara 16,7% lainnya tidak terbiasa sarapan. Alasan utama tidak sarapan meliputi kurangnya nafsu makan dan keterbatasan waktu (Octavia, 2020).

2.1.3.2 Waktu Tepat Sarapan

Pada anak sekolah, sarapan sangat dianjurkan supaya dapat menerima pelajaran dengan baik. Sarapan sebaiknya dilakukan 2 jam sebelum beraktivitas karena pada 1-2 jam setelah sarapan gula darah naik yang dapat dipakai sebagai sumber energi otak (Gani, Erwin & Serni, 2017). Proses penyerapan glukosa di usus dimulai dengan pengosongan lambung, yang terjadi 1-2 jam setelah makan,

saat tubuh sudah dalam keadaan kenyang. Rasa lapar muncul lima hingga enam jam setelah makan, yang sesuai dengan waktu transit rata-rata di usus halus, saat fase akhir penyerapan nutrisi dimulai (Gromova, Fetissov & Gruzdkov, 2021).

2.1.3.3 Ketersediaan Sarapan

Penelitian yang dilakukan di SDN Sungai Rangs Hambuku Martapura Barat menunjukkan bahwa ketersediaan sarapan di rumah memengaruhi kebiasaan sarapan siswa. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ketersediaan sarapan di rumah yang kurang berhubungan dengan kebiasaan sarapan yang tidak teratur pada siswa (Octaviani, Rahmawati & Sari, 2020). Selain itu, penelitian lain menemukan bahwa ketersediaan makanan untuk sarapan pagi di rumah merupakan faktor penting dalam membentuk kebiasaan sarapan pada anak. Ketersediaan makanan yang memadai di rumah dapat mendorong anak untuk rutin sarapan, yang pada gilirannya berkontribusi pada status gizi yang baik (Hanim, Ingelia & Ariyani, 2022). Menurut Sofianita, Arini dan Meiyetrian (2015), Beberapa faktor yang mempengaruhi ketersediaan sarapan di rumah antara lain:

1) Pengetahuan Gizi Orang Tua

Orang tua yang memiliki pengetahuan gizi yang baik cenderung menyediakan sarapan yang sehat dan bergizi untuk anak-anak mereka.

2) Status Sosial Ekonomi

Kondisi ekonomi keluarga memengaruhi kemampuan untuk menyediakan bahan makanan yang berkualitas untuk sarapan.

3) Waktu dan Kesibukan

Kesibukan orang tua, terutama ibu yang bekerja, dapat memengaruhi ketersediaan sarapan di rumah.

2.1.3.4 Pemilihan Makanan

Menurut Herlianty, Sumidawati, dan Bakue (2024), Pemilihan makanan yang tepat sangat penting untuk memenuhi kebutuhan gizi dan menjaga kesehatan. Makanan dapat dikategorikan berdasarkan sumbernya, seperti nabati dan hewani, serta berdasarkan tingkat pengolahannya. Memilih makanan berdasarkan :

1) Pilih Bahan Makanan yang Segar

Mengonsumsi bahan makanan segar, seperti sayuran, buah-buahan, biji-bijian, dan daging tanpa lemak, memastikan asupan nutrisi yang optimal. Hindari makanan yang telah diproses secara berlebihan karena sering mengandung pengawet, gula tambahan, dan lemak jenuh yang berbahaya bagi kesehatan.

2) Perhatikan Label Nutrisi

Sebelum membeli produk makanan kemasan, luangkan waktu untuk membaca label nutrisi. Pilih produk yang rendah gula, garam, dan lemak jenuh, tetapi kaya akan serat, protein, dan nutrisi penting lainnya.

3) Pilih Karbohidrat yang Sehat

Pilihlah karbohidrat kompleks yang berasal dari sumber-sumber seperti nasi merah, oatmeal, dan roti gandum utuh. Karbohidrat ini memberikan energi yang lebih stabil dan menjaga kadar gula darah tetap seimbang.

4) Konsumsi Lemak Sehat

Tubuh membutuhkan lemak sehat untuk menjaga fungsi otak, kulit, dan organ vital lainnya. Lemak sehat dapat ditemukan pada makanan seperti alpukat, ikan salmon, kacang-kacangan, dan minyak zaitun. Hindari lemak jenuh yang sering ditemukan pada makanan cepat saji dan makanan olahan.

5) Perbanyak Konsumsi Sayur dan Buah

Sayuran dan buah-buahan kaya akan vitamin, mineral, dan antioksidan yang penting untuk menjaga sistem kekebalan tubuh. Usahakan mengonsumsi berbagai jenis sayuran dan buah-buahan setiap hari agar Anda mendapatkan nutrisi yang bervariasi.

6) Batasi Asupan Gula, Garam, dan Minyak

Konsumsi gula, garam, dan minyak dalam jumlah yang berlebihan dapat meningkatkan risiko penyakit kronis seperti hipertensi, diabetes, penyakit jantung, dan stroke. Batasan konsumsi masing-masing adalah 4 sendok makan gula, 1 sendok teh garam, dan maksimal 5 sendok makan minyak per orang dalam satu hari.

2.1.3.5 Keragaman Makanan

Keragaman makanan, atau diversifikasi pangan, adalah konsep penting dalam ilmu gizi yang menekankan pentingnya mengonsumsi berbagai jenis makanan untuk memenuhi kebutuhan nutrisi tubuh secara optimal. Penelitian yang dipublikasikan dalam Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia menemukan bahwa konsumsi makanan yang beragam dapat membantu memenuhi kebutuhan energi dan menyediakan nutrisi penting untuk pertumbuhan fisik dan perkembangan mental anak. Semakin beragam makanan yang dikonsumsi, semakin baik status gizi yang dimiliki (Kamila & Hidayanti, 2022). Keragaman makanan memberikan banyak manfaat bagi kesehatan tubuh, antara lain:

1) Memenuhi Kebutuhan Nutrisi

Tidak ada satu jenis makanan pun yang dapat menyediakan semua nutrisi yang dibutuhkan tubuh. Oleh karena itu, konsumsi berbagai macam makanan penting untuk memperoleh semua zat gizi yang diperlukan.

2) Mencegah Penyakit

Diet yang beragam mengurangi risiko penyakit kronis seperti obesitas, diabetes, dan hipertensi. Nutrisi dari berbagai sumber dapat memperkuat sistem kekebalan tubuh dan mencegah defisiensi gizi.

3) Meningkatkan Kualitas Hidup

Dengan mengonsumsi berbagai jenis makanan, kita dapat menikmati rasa, tekstur, dan aroma yang berbeda, yang turut memperkaya pengalaman makan.

2.1.3.6 Energi Sarapan

Sarapan yang tepat memiliki peranan penting dalam memenuhi kebutuhan energi harian dan mendukung aktivitas sepanjang hari. Menurut berbagai sumber, sarapan sebaiknya menyediakan sekitar 20–25% dari total kebutuhan energi harian. Kebutuhan Energi Sarapan berdasarkan rekomendasi umum sarapan sebaiknya menyumbang 20–25% dari total asupan energi harian (Rosida & Adi, 2017). Menurut Frisca (2017), menu sarapan diutamakan yang memiliki kandungan gula memenuhi 58% energi (2/3 gula kompleks dan 1/3 gula cepat serap) dan kandungan lemak 30% (2/3 lemak tidak jenuh dari nabati dan 1/3 lemak dari hewani, ikan dan ternak).

Anak usia sekolah membutuhkan energi yang lebih banyak dibandingkan dengan balita. Hal ini dikarenakan anak dengan usia sekolah melakukan banyak aktivitas fisik dan mental seperti bermain, belajar dan berolahraga (Pritasari, 2017). Menurut Recommended Dietary Allowance (2013), kecukupan energi untuk anak usia sekolah antara 1850 – 2100 kkal yang dianjurkan berdasarkan pada patokan berat badan untuk masing-masing kelompok umur, jenis kelamin dan aktivitas fisik (Sitoayu, 2016).

Banyak orang di Indonesia belum terbiasa sarapan dari Laporan Risesdas tahun 2010 menyatakan bahwa 16,9% hingga 50% anak usia sekolah belum terbiasa sarapan. Dari 35.000 anak usia sekolah dasar, 26,1% sarapan dengan minuman, dan 44,6% mengonsumsi energi lebih sedikit daripada kebutuhan gizi mereka (Octaviani, Rachmawati & Santi, 2020). Bagi pelajar, sarapan memiliki peranan penting sebagai penunjang konsentrasi belajar karena sarapan menyediakan energi untuk kerja otak pada pagi hari. Kebiasaan sarapan secara teratur berhubungan positif dengan tingkat konsentrasi akademik daripada siswa yang jarang melakukan sarapan (Rima, Yusuf, Nisa, Aulia & Kurniawati, 2020). Kebiasaan sarapan yang dilakukan secara teratur dan lebih dari empat kali seminggu dianggap baik (Zebua, 2021).

2.1.4 Dampak Tidak Sarapan

Sarapan merupakan hal penting yang harus diterapkan untuk memenuhi kebutuhan gizi yang dibutuhkan tubuh sebagai proses fisiologis serta mendorong pola makan yang sehat. Dampak negatif melewatkan sarapan diantaranya adalah mengganggu proses belajar anak disekolah, aktivitas fisik berkurang, meningkatkan risiko obesitas dan meningkatkan risiko jajan sembarangan (Rima, Yusuf, Nisa, Aulia & Kurniawati, 2020).

Ketika sarapan, tubuh dapat memenuhi kebutuhan karbohidrat sebagai sumber energi. Karbohidrat digunakan tubuh untuk meningkatkan kadar glukosa dalam darah. Kadar glukosa dalam batas normal dapat menjadikan konsentrasi lebih baik yang berdampak terhadap produktivitas

(Al-Faida, 2021). Anak memiliki kebiasaan belajar mempunyai metabolisme basal yang tinggi serta mempunyai keinginan untuk makan. Anak yang sering melewatkan sarapan maka akan memiliki efek buruk yang akan mengganggu proses belajar sekolah karena sulit berkonsentrasi karena merasa lapar (Rima, Yusuf, Nisa, Aulia & Kurniawati, 2020). Akibat dari penurunan konsentrasi belajar ini, sehingga kemampuan kognitif menjadi menurun. Jangka panjangnya akan berdampak pada proses belajar mengajar yang kemudian menjadikan penurunan prestasi belajar (Al-Faida, 2021).

2.1.5 Faktor Yang Mempengaruhi Kebiasaan Sarapan

Menurut Nurul (2020), faktor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan sarapan yaitu:

- 1) Kesibukan dan pekerjaan ibu, yang menyebabkan mereka tidak memiliki waktu untuk menyediakan sarapan.
- 2) Pendapatan orang tua. Keadaan ini dapat menyebabkan porsi makanan tidak cukup.
- 3) Banyaknya anggota keluarga.
- 4) Tidak sempat atau terburu-buru
- 5) Bangun terlambat
- 6) Merasa tidak cukup waktu karena sekolahnya jauh.
- 7) Tidak selera makan

Sarapan memiliki banyak manfaat diantaranya sebagai penyumbang 15-30% kebutuhan gizi tiap harinya (Prasetyo, Nuraeni, Wati, & Rizqiawan, 2020). Tetapi, banyak orang yang melewatkan kebiasaan

sarapan ini salah satunya anak usia sekolah. Sarapan untuk anak usia sekolah 6-12 tahun sangat berpengaruh terhadap aktivitas anak sampai siang hari (Nurul, 2020).

2.2 Konsentrasi Belajar

2.2.1 Pengertian Konsentrasi Belajar

Konsentrasi Belajar terdiri dari dua kata, yaitu konsentrasi dan belajar. Kata konsentrasi berasal dari bahasa Inggris dari *concentrate* yang artinya memusatkan dan *concentration* yang artinya pemusatan (Setyani, 2018). Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), pemusatan perhatian atau pikiran suatu hal. Konsentrasi adalah suatu kemampuan untuk memusatkan perhatian pada tugas dengan cara mempertahankan dari gangguan rangsangan hingga tugas selesai. Dalam hal prestasi, tingkat konsentrasi sangat diperlukan untuk meningkatkan prestasi belajar (Wahyudi & Hidayat, 2018). Menurut Nurajab dan Hamarita (2021), Konsentrasi yaitu cara seseorang untuk mampu mengerjakan suatu pekerjaan sampai selesai dan yang bersangkutan dapat mengingat segala hal yang berkaitan pekerjaan tersebut. Menurut pendapat lain, konsentrasi yaitu kemampuan untuk memusatkan perhatian dari pengaruh stimulus eksternal maupun internal. Dari pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa konsentrasi adalah mengerjakan pekerjaan dengan memusatkan perhatian dan fokus terhadap satu pekerjaan tersebut dari pengaruh yang bersifat internal maupun eksternal.

Sedangkan belajar berasal dari kata "ajar" yang berarti petunjuk diberikan kepada orang supaya diketahui. Belajar dapat diartikan suatu

proses yang dilakukan individu untuk mendapat perubahan yang baik (Gina, 2022). Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), belajar memiliki arti berusaha memperoleh kepandaian atau ilmu. Belajar adalah proses perubahan perilaku individu sebagai hasil dari pengalaman. Di dalam dunia pendidikan belajar diartikan sebagai proses memperoleh, mempelajari dan mengaplikasikan ilmu (Setyani, 2018). Menurut Kemendikbud, belajar adalah suatu aktivitas untuk mendapatkan suatu perubahan dari hasil pengalaman individu dalam interaksi dengan lingkungan sekitar.

Dari pengertian konsentrasi dan belajar, maka Konsentrasi belajar adalah kemampuan seseorang untuk memusatkan perhatian pada pelajaran yang meliputi isi bahan belajar ataupun proses memperolehnya (Setyani, 2018).

2.2.2 Ciri Ciri Konsentrasi Belajar

Menurut Setyani (2018), ciri-ciri konsentrasi berdasarkan klasifikasi perilaku belajar, yaitu:

1) Perilaku Kognitif

Perilaku yang meliputi masalah kecakapan intelektual, masalah pengetahuan dan informasi. Ciri-ciri siswa yang memiliki konsentrasi belajar berdasarkan klasifikasi perilaku kognitif :

- a) Kesiapan pengetahuan yang muncul dengan segera apabila diperlukan
- b) Mampu menangkap dan menerima dalam penafsiran informasi
- c) Dapat menerapkan pengetahuan yang diperoleh
- d) Dapat menganalisis pengetahuan yang diperoleh

2) Perilaku Afektif

Perilaku sikap dan apresif. Ciri-ciri siswa yang memiliki konsentrasi belajar berdasarkan klasifikasi perilaku afektif :

- a) Penerimaan tingkat perhatian tertentu
- b) Memiliki keinginan untuk merespon bahan yang diajarkan
- c) Mengemukakan pandangan atau keputusan

3) Perilaku Psikomotor

Ciri-ciri siswa yang memiliki konsentrasi belajar berdasarkan klasifikasi perilaku psikomotor :

- a) Gerakan anggota badan tepat dan sesuai dengan petunjuk guru
- b) Komunikasi non verbal (ekspresi muka penuh arti)

4) Perilaku Berbahasa

Perilaku ini siswa yang memiliki konsentrasi belajar ditandai dengan memiliki kemampuan bahasa yang baik dan benar.

2.2.3 Manfaat Konsentrasi

Konsentrasi memiliki manfaat yang sangat berguna terutama pada anak sekolah. Menurut Arifin (2022), terdapat lima manfaat konsentrasi, manfaat tersebut akan dijelaskan di bawah ini:

1) Meningkatkan produktivitas

Mampu bekerja secara konsisten dan menghasilkan kinerja yang lebih baik.

2) Kemampuan mengontrol pikiran

Lebih dapat mengontrol sesuatu dan hanya fokus pada satu pikiran yang sedang dijalani dan tidak memikirkan hal lain.

3) Meningkatkan percaya diri

Mampu dan kompeten dalam melakukan sesuatu.

4) Meningkatkan daya ingat menguatkan daya ingat seseorang.

5) Meningkatkan fokus

Menguatkan dan mempertajam fokus yang terdapat pada pikiran seseorang.

2.2.4 Cara Meningkatkan Konsentrasi Belajar

Terdapat cara-cara meningkatkan konsentrasi dalam belajar.

Menurut Anisatu (2023), beberapa cara untuk meningkatkan konsentrasi belajar yaitu diantaranya sebagai berikut:

- 1) Memberikan kerangka waktu yang jelas, karena konsentrasi membutuhkan waktu yang baik sehingga konsentrasi mudah didapat.
- 2) Mencegah siswa agar tidak terlalu cepat berganti dari satu tugas ke tugas lain, karena jika satu tugas belum selesai akan mengganggu konsentrasi dan membuat tugas tersebut tidak selesai.
- 3) Mengurangi jumlah gangguan dalam ruangan kelas, karena terlalu banyak gangguan akan membuat konsentrasi belajar menurun.
- 4) Merencanakan tugas yang lebih sedikit daripada memberikan satu sesi yang banyak, karena jika langsung banyak tugas akan susah untuk diselesaikan dan akan kacau.

- 5) Menetapkan tujuan dengan menawarkan hadiah untuk memotivasi siswa siswi agar terus bekerja.

2.2.5 Faktor Pendukung Konsentrasi Belajar

Menurut Setyani (2018), faktor pendukung konsentrasi belajar terdiri dari dua faktor, yaitu:

1). Faktor Jasmaniah

Faktor jasmaniah dapat dilihat dari kondisi fisik seseorang yang berupa keadaan kesehatan badan secara menyeluruh. Adapun kondisi badan yang normal menurut standar kesehatan yaitu: kondisi badan sehat atau fit, tidak dalam keadaan penyakit yang serius, istirahat dan tidur yang cukup, makan minum dengan kebutuhan standar gizi cukup, beberapa sistem tubuh dalam batas normal.

2). Faktor Rohaniah

Faktor rohaniah yang dimaksud untuk dapat melakukan konsentrasi adalah yang memenuhi hal-hal sebagai berikut: Kondisi hidup tenang, memiliki sifat yang baik dan sabar, emosional yang stabil, tidak menghadapi stres berat dan tidak mudah putus asa, memiliki kemampuan keras, memiliki rasa percaya diri, bebas dalam gangguan mental.

2.2.6 Faktor Penghambat Konsentrasi Belajar

Menurut Setyani (2018), faktor yang menjadi penghambat seseorang dalam melakukan konsentrasi, yaitu:

1). Faktor Internal

Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri seseorang. Faktor internal yang menjadi penghambat dalam konsentrasi belajar dibagi menjadi dua, yaitu faktor jasmaniah dan rohaniah. Faktor jasmani yang bersumber dari kondisi jasmani seseorang, yaitu dalam kondisi normal atau mengalami gangguan kesehatan. Contoh penghambat konsentrasi belajar dari segi jasmaniah, yaitu: mengantuk, lapar, haus, gangguan pencernaan, gangguan panca indra, gangguan pernafasan dan sejenisnya. Faktor rohaniah adalah faktor yang berasal dari keadaan mental seseorang, yaitu: tidak tenang, cemas, stres, gugup, depresi, dan sejenisnya.

2). Faktor Eksternal

Faktor eksternal adalah yang bersumber dari luar diri seseorang seperti faktor lingkungan. Gangguan eksternal ini meliputi ruang belajar kotor, suhu udara terasa panas, kondisi tidak nyaman seperti berisik, dan sejenisnya.

2.2.7 Alat Ukur Konsentrasi Belajar

Uji konsentrasi Grid (GCT), yang dibuat oleh Harris dan Bette L, menggunakan skala penilaian kategorik (ordinal). Grid Concentration Test yaitu sebuah tes konsentrasi dari Harris and Bette L. Tes ini dilakukan dengan cara mengurutkan angka secara runtut dari nilai terkecil 00 hingga terbesar 99 pada sebuah kolom kotak selama 1 menit. Semakin banyak siswa mengurutkan angka selama 1 menit, maka tingkat konsentrasi siswa dapat dikatakan

semakin baik. Sebaliknya, semakin sedikit siswa mengurutkan angka dalam 1 menit, maka dapat dikatakan tingkat konsentrasi siswa tersebut juga semakin rendah.

84	27	51	97	78	13	00	85	55	59
33	52	04	60	92	61	31	57	26	29
18	70	49	86	80	77	39	65	96	32
63	03	12	73	19	25	21	23	37	16
81	88	46	01	95	98	71	97	90	76
24	09	50	83	64	08	38	30	36	06
40	20	66	41	54	26	75	99	68	45
34	48	62	82	42	89	47	35	17	91
56	69	94	72	07	43	93	11	67	10
53	79	15	05	74	22	58	12	02	44

Gambar 2 1 Contoh pengisian grid concentration test

2.3 Konsep Siswa Sekolah Dasar

2.3.1 Pengertian Siswa Sekolah Dasar

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), siswa adalah murid pada tingkatan pendidikan sekolah dasar dan menengah. Anak usia sekolah dasar adalah anak yang berusia antara 6 sampai 12 tahun. Pada anak usia ini dipenuhi dengan bermain, belajar dan hal-hal baru yang didapat dari teman sekolah maupun lingkungan yang memengaruhi tumbuh kembang anak selain dari faktor gizi (Sirait & K, 2022). Sekolah dasar ditempuh selama enam tahun yang dimulai dari kelas satu sampai kelas enam (Sari, 2016).

2.3.2 Karakteristik Siswa Sekolah Dasar

Karakter merupakan sifat batin yang mempengaruhi segenap pikiran dan perbuatan. Apa yang seorang pikirkan dan perbuat sebenarnya merupakan dorongan dari karakter yang ada padanya (Sajadi, 2022).

Karakteristik siswa adalah ciri yang dimiliki seorang individu atau kelompok dalam proses pembelajaran (Aliyyah, 2023).

Menurut Supariasa (2022), Karakteristik anak usia sekolah umur 6-12 tahun dibagi menjadi empat bagian, yaitu :

1) Fisik/Jasmani

- a) Pertumbuhan lambat dan teratur.
- b) Anak perempuan biasanya lebih tinggi dan lebih berat dibanding laki-laki dengan usia yang sama.
- c) Anggota-anggota badan memanjang sampai akhir masa ini.
- d) Peningkatan koordinasi besar dan otot-otot halus.
- e) Pertumbuhan tulang sangat sensitif terhadap kecelakaan.
- f) Pertumbuhan gigi tetap, gigi susu tanggal, nafsu makan besar, senang makan dan aktif

2) Emosi

- a) Suka berteman, ingin sukses, ingin tahu, bertanggung jawab terhadap tingkah laku dan diri sendiri, mudah cemas jika ada kemalangan dalam keluarga.
- b) Tidak terlalu ingin tahu terhadap lawan jenis.

3) Sosial

- a) Senang berada di dalam kelompok, berminat di dalam permainan yang bersaing, mulai menunjukkan sikap kepemimpinan, mulai menunjukkan penampilan diri, jujur, sering punya kelompok teman-teman tertentu.

- b) Sangat erat dengan teman-teman sejenis, laki-laki dan wanita bermain sendiri.

4) Intelektual

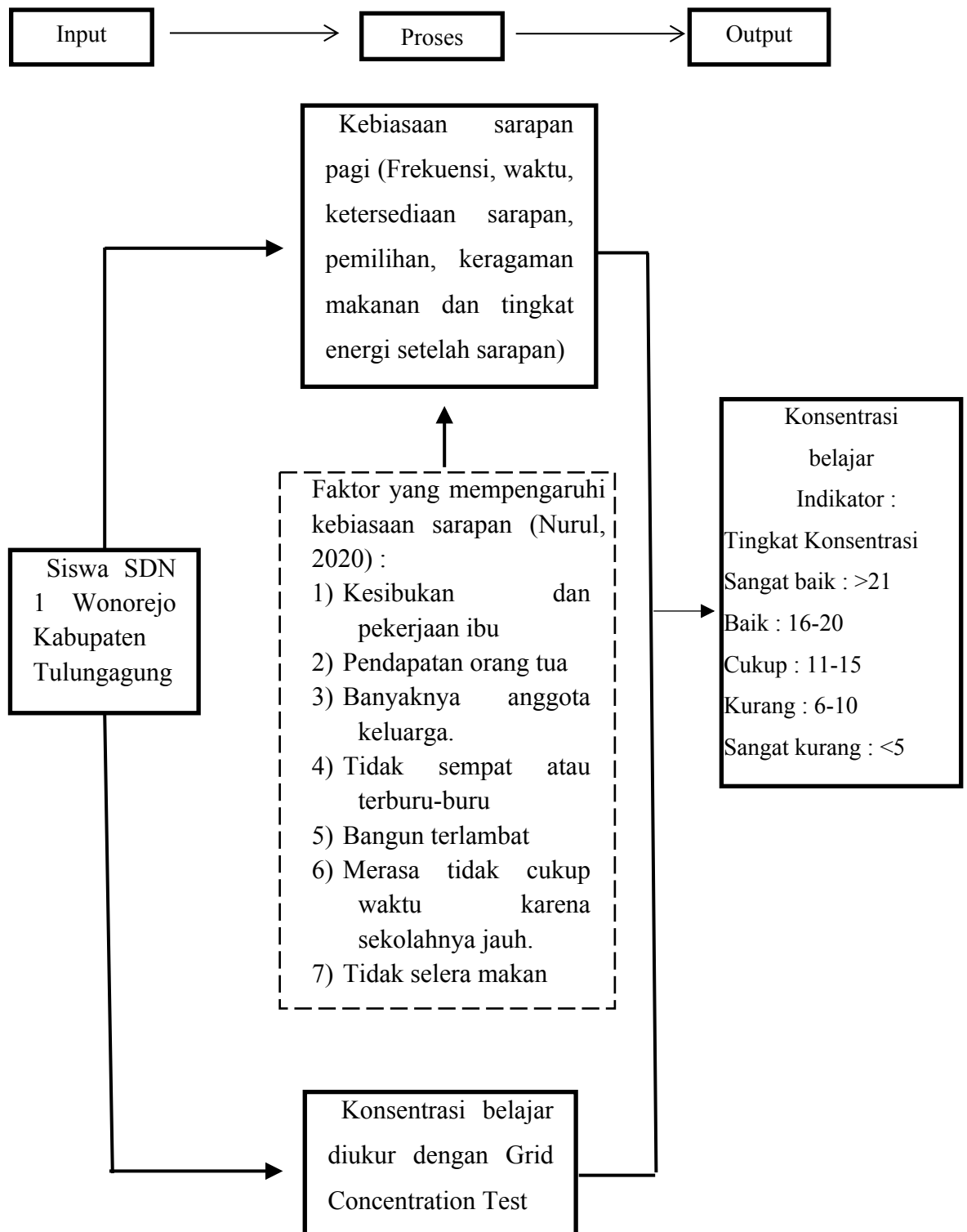
- a) Suka berbicara dan mengeluarkan pendapat minat besar dalam belajar dan keterampilan, ingin coba-coba, selalu ingin tahu sesuatu.
- b) Perhatian terhadap sesuatu sangat singkat

2.3.3 Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar

Penelitian yang dilakukan oleh Dewi (2020), menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pola sarapan dengan konsentrasi belajar siswa di SMP Negeri 2 Banjar, dengan nilai $p = 0,011$ ($p < 0,05$) dan tingkat korelasi sedang sebesar $r = 0,464$. Berdasarkan koefisien korelasi tersebut, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif kategori sedang antara pola sarapan dan konsentrasi belajar. Artinya, semakin baik pola sarapan, maka konsentrasi siswa juga cenderung semakin baik. Namun, karena kekuatan hubungan hanya sedang, hal ini menunjukkan bahwa selain pola sarapan, ada faktor lain yang turut mempengaruhi konsentrasi siswa. Pemenuhan zat gizi yang baik sangat penting untuk mendukung kerja organ tubuh dan metabolisme sel, sehingga siswa dapat terhindar dari rasa lapar dan kantuk saat belajar di pagi hari. Selanjutnya, penelitian oleh Verdiana dan Muniroh (2018), menemukan bahwa sepertiga responden (37,2%) terbiasa melakukan sarapan sekadarnya, dengan tingkat kecukupan energi, karbohidrat, protein, dan lemak

yang tergolong in adekuat. Sebanyak 25,3% siswa memiliki tingkat konsentrasi belajar yang baik dan 46,5% siswa memiliki konsentrasi belajar yang sangat baik. Namun, terdapat pula beberapa siswa dengan tingkat konsentrasi belajar yang masih sangat kurang. Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara kebiasaan sarapan dengan tingkat konsentrasi belajar, dengan nilai $p = 0,001$. Proporsi siswa dengan konsentrasi belajar yang baik lebih tinggi pada kelompok yang memiliki kebiasaan sarapan sehat dibandingkan dengan kelompok yang hanya sekedar sarapan atau tidak sarapan sama sekali. Oleh karena itu, penting untuk meningkatkan kesadaran siswa mengenai pentingnya sarapan, salah satunya melalui edukasi dalam mata pelajaran pendidikan jasmani oleh guru.

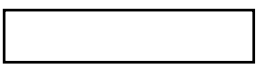
2.4 Kerangka Konsep



Gambar 2. 1 Kerangka Konsep Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar Siswa SD di SDN 1 Wonorejo Kabupaten Tulungagung

Keterangan :

 : Variabel yang tidak diteliti

 : Variabel yang diteliti

2.4.1 Hipotesis

H_0 = tidak terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar siswa sekolah dasar.

H_1 = terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar siswa sekolah dasar.