

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Anak adalah anugerah Allah Yang Maha Kuasa sebagai calon generasi penerus bangsa yang masih dalam masa perkembangan fisik dan mental. Baik buruknya masa depan bangsa tergantung pula pada baik buruknya kondisi anak saat ini. Dalam suatu kehidupan berbangsa dan bernegara, keluarga mempunyai peran yang sangat penting dalam pertumbuhan dan perkembangan seorang anak. Aspek pertumbuhan dan perkembangan pada anak merupakan salah satu aspek yang diperhatikan secara serius oleh para pakar, karena hal tersebut merupakan aspek yang menjelaskan mengenai proses pembentukan seseorang, baik secara fisik maupun psikososial (Nursalam, 2011).

Aspek perkembangan anak meliputi perkembangan moral dan nilai – nilai agama, sosial emosional, kognitif, bahasa, fisik – motorik, kemandirian dan seni. Perkembangan kognitif merupakan salah satu aspek yang penting untuk dikembangkan dari berbagai aspek perkembangan di atas. Gunarsa (Rosmala Dewi, 2009) mengemukakan bahwa kognitif adalah fungsi mental yang meliputi persepsi, pikiran, simbol, penalaran, dan pemecahan masalah. Kognitif adalah sebuah istilah yang digunakan untuk menjelaskan semua proses psikologis yang berkaitan dengan bagaimana individu mempelajari, memperhatikan, mengamati, membayangkan, memperkenalkan, memulai dan memikirkan lingkungannya.

Perkembangan kognitif meliputi kemampuan berpikir anak dalam mengolah perolehan belajar, menemukan berbagai alternatif pemecahan masalah, mengembangkan kemampuan logika matematika dan pengetahuan tentang ruang dan waktu, serta mempunyai kemampuan mengelompokkan dan mempersiapkan pengembangan kemampuan berfikir teliti. Kognitif lebih terkait dengan kemampuan anak untuk menggunakan otaknya secara menyeluruh. Faktor kognitif mempunyai peranan penting bagi keberhasilan anak dalam belajar karena sebagian besar aktivitas dalam belajar selalu berhubungan dengan masalah mengingat dan berpikir.

Mengingat dan berpikir termasuk salah satu faktor yang erat hubungannya dengan proses belajar. Jika proses belajar berjalan dengan baik maka hasil belajar juga akan baik. Mengingat adalah salah satu perbuatan menyimpan hal-hal yang sudah pernah diketahui untuk dikeluarkan dan pada saat lain digunakan kembali (Sarlito, 2010). Selain dari kemampuan mengingat terdapat juga kemampuan berpikir. Kemampuan berpikir sering diasosiasikan dengan aktivitas mental dalam memperoleh pengetahuan dan memecahkan masalah. Kemampuan berpikir siswa erat kaitannya dengan kegiatan belajar (Surya, 2010). Pada saat belajar siswa menggunakan kemampuan berpikir untuk memahami pengetahuan dan memecahkan masalah yang dihadapinya. Sementara kemampuan berpikir siswa sangat bergantung pada kualitas dan kuantitas hasil belajar yang diperolehnya. Agar hasil belajar yang diperolehnya dapat maksimal, maka siswa harus dapat berkonsentrasi ketika sedang dalam proses belajar.

Konsentrasi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi proses belajar dan mengajar. Konsentrasi adalah memfokuskan pikiran terhadap suatu objek tertentu dengan menyampingkan hal hal yang tidak berhubungan dengan proses belajar dan mengajar yang dilakukan (Slameto, 2013). Hasil penelitian Aviana & Hidayah (2015), konsentrasi merupakan pemusatan perhatian dalam proses perubahan tingkah laku dalam bentuk penguasaan dan penggunaan pengetahuan yang terdapat dalam berbagai bidang studi. Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan konsentrasi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi keberhasilan proses belajar. Semakin tinggi tingkat konsentrasi maka proses belajar menjadi lebih efektif.

Dalam belajar diperlukan konsentrasi dalam perwujudan perhatian terpusat. Pemusatan perhatian tertuju pada suatu objek tertentu dengan mengabaikan masalah – masalah lain yang tidak diperlukan. Orang yang tidak dapat berkonsentrasi jelas tidak akan berhasil menyimpan atau menguasai bahan pelajaran. Oleh karena itu, setiap pelajar atau mahasiswa berusaha dengan keras agar mempunyai konsentrasi tinggi dalam belajar karena konsentrasi besar pengaruhnya terhadap belajar. (Syaiful Bahri, 2009). Jika seseorang mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi, jelas belajarnya akan sia-sia, karena hanya membuang tenaga, waktu, dan biasa saja (Slameto, 2013).

Kurangnya konsentrasi belajar pada anak dapat dipengaruhi beberapa faktor, baik internal maupun eksternal. Faktor internal dapat berupa gangguan dari diri anak itu sendiri seperti perasaan gelisah, cemas, takut, kesal, serta

kondisi kebugaran tubuh. Faktor eksternal berupa lingkungan yang tidak kondusif seperti ramai dan riuh. Konsentrasi berhubungan dengan atensi. Menurut Hapsari (2014: 111), atensi sebagai proses menyaring (*scanning*), memfokuskan perhatian atau dikenal dengan istilah konsentrasi (*focusing*), mempertahankan fokus perhatian pada objek yang relevan dan mengabaikan objek yang tidak relevan dengan tujuan dalam waktu tertentu serta mengubah fokus perhatian dari kegiatan yang satu ke kegiatan selanjutnya. Dalam peningkatan konsentrasi belajar dapat dicapai dengan berbagai cara, salah satunya adalah makan pagi atau biasa disebut dengan sarapan.

Sarapan penting bagi setiap anak untuk mengawali aktivitas sepanjang hari. Sarapan adalah kegiatan makan dan minum yang dilakukan pukul 06.00 sampai pukul 09.00 (Hardinsyah, 2012). Menurut Elizabeth Somer, 9 dari 10 anak yang tidak sarapan akan merasa lelah dan sulit untuk berkonsentrasi pada sore harinya, penelitian Welsh bahwa anak yang tidak sarapan pagi akan mudah terkena flu, sedangkan New York University menemukan bahwa anak yang mempunyai kebiasaan sarapan pagi secara umum akan lebih sehat (WHO, 2009).

Menurut Hardinsyah dalam Imam Firmansyah (Sindonews, 2015) mengatakan bahwa sarapan yang sehat harus mencakup 4 hal. Pertama adalah jenisnya, terutama untuk makanan dan minuman. Kedua, tercukupinya kebutuhan gizi 15 – 30% dari kebutuhan harian. Ketiga makanan harus aman dan terbebas dari berbagai pencemaran dan yang terakhir adalah waktu. Sarapan dibutuhkan untuk mengisi lambung yang telah kosong selama 8 – 10

jam dan bermanfaat dalam meningkatkan kemampuan konsentrasi belajar dan kemampuan fisik (Ratna Juwita, 2015).

Sarapan bertujuan untuk memenuhi kebutuhan zat gizi di pagi hari, sebagai bagian dari pemenuhan gizi seimbang dan bermanfaat dalam mencegah hipoglikemia, menstabilkan kadar glukosa darah, dan mencegah dehidrasi setelah berpuasa sepanjang malam (Gibson & Gunn, 2011). Berdasarkan hasil survei konsumsi pangan pada Riskesdas (2010), bahwa masih banyak anak yang tidak terbiasa sarapan sehat. Berdasarkan analisis dari survei dapat diketahui bahwa dari 35.000 orang anak usia sekolah sekitar 26,1% sarapan hanya dengan air minum dan 44,6% memperoleh asupan energi kurang dari 15% kebutuhan gizi per hari. Pada hasil riset Nestle Indonesia (2012), 4 dari 10 anak Indonesia mengonsumsi sarapan tidak bergizi dan menurut Hardinsyah (2015), 7 dari 10 anak Indonesia kekurangan gizi sarapan. Hal ini terjadi karena pemilihan makanan dan minuman untuk sarapan tidak memenuhi standart gizi yang baik (Sari, Ratna Juwita, 2015).

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas 2010), data menunjukkan akibat tidak sarapan, sebanyak 44,54% anak Indonesia tidak terpenuhi energinya dan mengalami masalah defisiensi gizi mikro, seperti vitamin dan mineral. Sedangkan 23% anak hanya sarapan dengan karbohidrat dan minum, serta 44,6% sarapan, namun berkualitas rendah. Hampir 60% anak dan remaja tak biasa sarapan dan 4,6% anak sekolah sarapan dengan kualitas rendah.

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, sebanyak 26% anak Indonesia hanya mengonsumsi minuman pada waktu sarapan, baik air putih, teh atau susu. Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Soepardi (2009) yaitu 77,6% anak melakukan kebiasaan sarapan pagi dan 22,4% anak tidak memiliki kebiasaan sarapan pagi. Hardinsyah (2013), menyatakan bahwa 10,6% dari sarapan anak yang mencukupi asupan energi, kurang.

Sarapan pagi memberikan kontribusi yang penting terhadap total asupan gizi sehari. Sarapan pagi akan menyumbangkan sekitar 25% dari total asupan gizi sehari. Ini jumlah yang cukup signifikan. Jika kecukupan energi dan protein dalam sehari adalah 2000 Kkal dan 50 g, maka sarapan pagi menyumbangkan 500 Kkal energi dan 12,5 g protein. Makan pagi sebaiknya mengandung makanan bersumber karbohidrat, protein, tinggi serat, dan rendah lemak. Sering melewatkan makan pagi juga dapat menyebabkan frekuensi makan yang tidak teratur, hal ini dapat memicu terjadinya penyakit gastritis atau sakit maag (Arijanto,dkk , 2009).

Anak yang tidak makan pagi, kurang dapat mengerjakan tugas di kelas yang memerlukan konsentrasi, sering mempunyai nilai hasil ujian yang rendah, mempunyai daya ingat yang terbatas, dan sering absen (Muchtari, Julia and Gamayanti, 2011). Kebiasaan tidak sarapan pagi yang tidak teratur juga akan mengakibatkan pemasukan gizi menjadi berkurang dan tidak seimbang sehingga pertumbuhan anak menjadi terganggu. Dengan demikian anak yang biasa tidak sarapan pagi dalam jangka waktu lama akan berakibat

buruk pada penampilan intelektualnya, prestasi disekolah menurun dan penampilan sosial menjadi terganggu (Khomsan, 2010). Melewatkan waktu sarapan berarti terjadi keterlambatan asupan zat gizi (asupan gula ke dalam sel darah) sehingga dapat menurunkan daya konsentrasi anak sewaktu belajar yang timbul karena rasa malas, lemas, lesu, pusing, serta mengantuk.

Meninggalkan makan pagi akan menyebabkan tubuh kekurangan glukosa dan hal ini menyebabkan tubuh lemah sehingga konsentrasi berkurang karena tidak adanya suplai energi di dalam tubuh. Apabila hal ini terjadi, maka tubuh akan membongkar persediaan tenaga yang ada dari jaringan lemak tubuh, bahkan bisa mengalami penurunan kadar glukosa (hipoglikemi) (Kartasapoetra & Marsetyo, 2009). Maka dari itu untuk mengurangi dampak buruk apabila tidak sarapan pagi, sebaiknya siswa menyempatkan waktu untuk melakukan sarapan pagi sebelum berangkat ke sekolah dan orang tua diharapkan dapat menyiapkan sarapan pagi sesuai dengan komposisi yang memenuhi nutrisi dan gizi seimbang. Karena sarapan pagi yang baik yaitu sesuai dengan waktu dan komposisinya.

Hal ini sejalan dengan penelitian I Gede Ariyasa dan Aulia Iefan Datya (2016) dengan judul “Pengaruh Sarapan Pagi Dan Status Gizi Terhadap Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar” bahwa sarapan terbukti membuat anak – anak lebih konsentrasi saat belajar di sekolah. Menyatakan prestasi belajar adalah hasil yang dicapai oleh seseorang setelah ia mampu berkonsentrasi belajar baik disekolah maupun di luar sekolah. Berdasarkan uraian di atas untuk anak usia sekolah, sangat dianjurkan untuk membiasakan

diri makan pagi sebelum berangkat ke sekolah, karena sarapan dapat meningkatkan konsentrasi belajar.

Hasil wawancara awal dari 10 anak, diketahui 6 anak tidak melakukan sarapan pagi dan 4 anak melakukan sarapan pagi, menu sarapan mereka bermacam – macam ada yang makan nasi, roti, telur, tempe, sayur sop, bakso. Untuk siswa yang tidak sarapan, 4 diantaranya tidak membawa bekal dan jarang makan berat sampai pulang sekolah, lalu 2 lainnya membawa bekal yang dimakan pada pukul 12.00.

Berdasarkan fenomena tersebut, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Perbedaan Tingkat Konsentrasi Pada Siswa Yang Melakukan Sarapan Pagi Dengan Siswa Yang Tidak Melakukan Sarapan Pagi di SDN Sronдол Wetan 06 Kecamatan Banyumanik Kota Semarang. Pentingnya dilakukan penelitian ini adalah agar anak – anak mengetahui bagian dari pola hidup sehat dalam kehidupan sehari – hari, juga untuk mengetahui presentase siswa yang rutin sarapan dan yang tidak rutin sarapan agar lebih terpantau dan dapat di edukasi secara dini, begitupun untuk orang tua agar lebih mengerti mengenai pentingnya sarapan untuk konsentrasi anak disekolah.

Dalam penelitian ini, peneliti mengambil kelas 4, 5, dan 6 untuk dijadikan responden penelitian. Karena mulai kelas 4, seorang anak mulai mengalami masa lonjakan pertumbuhan. Kebutuhan energi pada golongan umur 10 – 12 tahun lebih besar dibandingkan golongan umur 7 – 9 tahun, karena perkembangan yang lebih pesat dan aktivitas yang lebih banyak.



Sehingga mereka membutuhkan banyak asupan makanan dan minuman yang dibutuhkan tubuh. Lokasi penelitian berada di SDN Sronдол Wetan 06 Kecamatan Banyumanik, Kota Semarang.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas yang sudah dijabarkan oleh peneliti, maka dapat dirumuskan masalah penelitian “Perbedaan Tingkat Konsentrasi Pada Siswa Yang Melakukan Sarapan Pagi Dengan Siswa Yang Tidak Melakukan Sarapan Pagi”

## **C. Tujuan Penelitian**

### 1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui apakah ada perbedaan tingkat konsentrasi pada siswa yang melakukan sarapan pagi, dengan yang tidak melakukan sarapan pagi. Penelitian ini dapat menambah kajian keilmuan para akademisi pendidikan dan dapat dijadikan bahan masukan bagi para guru dalam meningkatkan konsentrasi belajar siswa dan bagi orang tua dalam memberikan makanan yang baik dan seimbang untuk sarapan bagi anak.

### 2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran sarapan pagi pada siswa di SDN Sronдол Wetan 06 Kecamatan Banyumanik Kota Semarang.
- b. Mengetahui gambaran tingkat konsentrasi pada siswa di SDN Sronдол Wetan 06 Kecamatan Banyumanik Kota Semarang.
- c. Menganalisa perbedaan tingkat konsentrasi pada siswa yang melakukan sarapan pagi dengan siswa yang tidak melakukan sarapan

pagi di SDN Sronol Wetan 06 Kecamatan Banyumanik Kota Semarang.

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### 1. Bagi Peneliti

Memberikan pengalaman bagi peneliti pemula mengenai penelitian, serta peneliti dapat menerapkan ilmu yang sudah didapat di kampus dengan keadaan yang ada dilahan penelitian, juga dapat memberikan informasi mengenai bagaimana perbedaan tingkat konsentrasi pada siswa yang melakukan sarapan pagi dengan yang tidak sarapan pagi.

##### 2. Bagi Siswa

Memberikan informasi tentang pentingnya sarapan pagi.

##### 3. Bagi Institusi Pendidikan

Untuk pendidikan kesehatan dapat memperkaya bahan pustaka, dan digunakan sebagai bahan wacana pembaca pembaca berikutnya.

##### 4. Bagi Iptek

Diharapkan dapat berguna sebagai bahan untuk pengembangan ilmu.

##### 5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai skripsi referensi atau sumber data untuk penelitian sejenis berikutnya yang akan melakukan penelitian dengan menggunakan metode dan variabel yang lebih kompleks.