

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pertumbuhan anak usia sekolah yang optimal tergantung pemberian nutrisi dengan kualitas dan kuantitas yang benar. Dalam masa pertumbuhan tersebut pemberian nutrisi pada anak tidak selalu dapat dilaksanakan dengan sempurna (Judarwanto, 2006).

Gizi anak sekolah merupakan hal penting yang harus diperhatikan, karena pada dasarnya anak sekolah berada pada masa pertumbuhan yang cepat dan aktif. Pada umumnya, anak sekolah tidak hanya sibuk dengan aktifitas sekolahnya tetapi juga dengan kegiatan ekstrakurikuler. Oleh karena itu anak sekolah perlu ditunjang dengan pangan dan gizi yang cukup berkualitas untuk menjaga staminanya (Kautsari, 2008)

Keadaan kesehatan dan gizi anak sekolah sangat erat kaitannya dengan konsumsi makanan dan zat gizi yang terkandung didalamnya (Aryanti, 2005). Konsumsi makanan salah satunya didapat dari sarapan. Sarapan merupakan salah satu pesan dari 13 Pesan Umum Gizi Seimbang (Depkes, 2001). Melewatkan sarapan pagi akan menyebabkan tubuh kekurangan glukosa dan hal ini menyebabkan tubuh lemah dan kurang konsentrasi karena tidak adanya suplai energi (Khomsan, 2002).

Sarapan sering dianggap remeh oleh sebagian orang, namun efek negatifnya cukup buruk. Sarapan sangat penting dan bermanfaat bagi semua orang. Semua zat gizi yang berasal dari makan malam telah dikonversi menjadi energi dan diedarkan ke seluruh tubuh. Sementara jarak

waktu makan malam dan bangun pagi sekitar 8 jam. Ketika tidur, proses oksidasi dan metabolisme dalam tubuh tetap berlangsung dan hal ini menyebabkan kadar glukosa dalam darah berkurang ketika pagi hari. Untuk mengganti glukosa darah yang berkurang maka dibutuhkan cadangan sumber hidrat arang. Namun bila cadangan tersebut habis, maka tubuh akan mengambil cadangan dari lemak. Kehilangan glukosa darah saat pagi hari mempengaruhi aktivitas pekerjaan pagi hari (Lentini dan Margawati, 2014).

Anak yang tidak terbiasa sarapan akan mempunyai kadar glukosa yang rendah. Glukosa darah adalah satu-satunya penyalur energi bagi otak untuk bekerja optimal. Glukosa yang rendah hingga mencapai $<70\text{mg/dl}$ akan menyebabkan penurunan konsentrasi belajar atau daya ingat (Saidin, 2002).

Menurut Petersen, konsentrasi adalah kemampuan seseorang untuk dapat mencurahkan perhatian dalam waktu yang relatif lama. Anak dikatakan konsentrasi pada pelajaran jika anak dapat memusatkan perhatian pada apa yang dipelajari. Anak yang sulit berkonsentrasi memiliki ciri-ciri: anak sering bosan terhadap suatu pekerjaan atau kegiatan, anak tampak tidak bisa duduk lama di kursi, tidak dapat tenang menerima pelajaran, tidak mendengarkan ketika diajak berbicara, sering melamun, mudah mengalihkan perhatian, gagal menyelesaikan tugas, memainkan jari-jari tangan dan kaki ketika duduk, sering mengobrol dan mengganggu teman. Namun Konsentrasi inilah yang sulit dilakukan, karena banyak faktor yang menyebabkan terganggunya konsentrasi, salah satunya adalah rasa lapar (Dalam Suntari, Widianah, 2012).

Konsentrasi belajar di pengaruhi oleh kadar glukosa darah. Sementara itu, kadar glukosa darah dipengaruhi oleh keadaan lambung yang tidak terisi atau kosong. Oleh sebab itu, salah satu faktor yang mempengaruhi konsentrasi anak adalah sarapan pagi. Hal ini dapat dibuktikan dari hasil penelitian Whitney dan Hamilton yang menunjukkan bahwa anak yang tidak biasa sarapan pagi mempunyai konsentrasi yang rendah dan kurang perhatian serta mempunyai tes intelegensia yang lebih rendah dibandingkan anak yang sarapan pagi (Faridi, 2002).

Menurut Hakim, faktor-faktor yang mendukung terjadinya konsentrasi ada dua yaitu faktor internal meliputi motivasi belajar, sarapan pagi, keadaan psikologis anak dan keadaan fisiologis anak. Konsentrasi belajar juga dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor eksternal meliputi suara, pencahayaan, temperature, serta desain belajar (Dalam Lestari, 2011)

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Dian (2011) yang membuktikan adanya hubungan antara makan pagi dengan kemampuan konsentrasi belajar anak usia sekolah dasar. Telah terbukti adanya korelasi yang signiftkan antara makan pagi dengan kemampuan konsentrasi belajar ($p=0,011$).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Dewi (2014) terdapat perbedaan tingkat kosentrasi siswa yang makan pagi dengan siswa yang tidak makan pagi di Kecamatan Pageruyung Kabupaten Kendal. Hal ini dapat dilihat dari besarnya nilai signifikansi $0,297 > \alpha (0,05)$, maka H_a diterima. Hal ini berarti ada perbedaan tingkat konsentrasi belajar siswa Sekolah Dasar

antara anak yang makan pagi dan tidak makan pagi. Anak yang makan pagi akan menunjukkan ciri perilaku kognitif, perilaku afektif, dan perilaku psikomotor yang lebih baik jika dibandingkan anak yang tidak makan pagi.

Penelitian yang dilakukan oleh Istianah (2008) bahwa ada 71,4% responden yang menyatakan sarapan membuat selalu lebih berkonsentrasi saat belajar dikelas. Dan 28,6% menyatakan kadang-kadang membuat lebih berkonsentrasi. Dan tidak ada responden yang menyatakan mengkonsumsi sarapan tidak membuat berkonsentrasi. Ini berarti bahwa mayoritas siswa dapat lebih berkonsentrasi setelah mengkonsumsi sarapan di pagi hari.

Berdasarkan juga penelitian yang dilakukan oleh Yuniarti (2012) bahwa terdapat hubungan antara kalori sarapan dengan kemampuan konsentrasi dengan nilai *P Value* = 0,000.

Studi awal yang dilakukan peneliti pada 20 orang siswa di SD Negeri 76 Kota Tengah Kota Gorontalo, pada tanggal 23 Februari 2015 di dapatkan bahwa siswa yang sarapan sebanyak 7 orang. Dan didapatkan sebanyak 13 orang siswa tidak melakukan sarapan pagi, seluruhnya tidak konsentrasi dalam menerima pelajaran seperti tidak memperhatikan saat proses pembelajaran hanya mengobrol dengan teman, tidak dapat menjelaskan kembali materi yang diajarkan oleh guru. Dan dari hasil wawancara mereka mengatakan bahwa mereka merasa lapar sehingga mereka tidak konsentrasi saat menerima pelajaran.

Berdasarkan latar belakang tersebut diatas, penulis tertarik untuk meneliti “Hubungan Sarapan Dengan Konsentrasi Belajar Siswa Di SD Negeri 76 Kota Tengah Kota Gorontalo”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas dapat di identifikasikan permasalahannya sebagai berikut :

1. Dari beberapa penelitian faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar salah satunya adalah sarapan seperti penelitian yang dilakukan oleh Dian (2011) yang membuktikan adanya hubungan antara makan pagi dengan kemampuan konsentrasi belajar anak usia sekolah dasar dan berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Dewi (2014) terdapat perbedaan tingkat konsentrasi siswa yang makan pagi dengan yang tidak makan pagi.
2. Berdasarkan observasi awal yang dilakukan peneliti pada 20 orang siswa di SD Negeri 76 Kota Tengah Kota Gorontalo, pada tanggal 23 Februari 2015 di dapatkan bahwa siswa yang sarapan sebanyak 7 orang. Dan didapatkan sebanyak 13 orang siswa tidak melakukan sarapan, seluruhnya mengalami gangguan konsentrasi seperti sering menguap, tidak memperhatikan saat proses pembelajaran hanya mengobrol dengan teman, tidak dapat menjelaskan kembali materi yang diajarkan oleh guru. Dan dari hasil wawancara mereka mengatakan bahwa mereka merasa lapar sehingga mereka tidak konsentrasi saat menerima pelajaran.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah : “Apakah Ada Hubungan Sarapan Dengan Konsentrasi Belajar Siswa Di SD Negeri 76 Kota Tengah Kota Gorontalo”?.?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan sarapan dengan konsentrasi belajar siswa di SD Negeri 76 Kota Tengah Kota Gorontalo.

1.4.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi sarapan pada siswa SD Negeri 76 Kota Tengah Kota Gorontalo
2. Mengidentifikasi konsentrasi belajar pada siswa SD Negeri 76 Kota Tengah Kota Gorontalo
3. Menganalisis hubungan sarapan dengan konsentrasi belajar siswa di SD Negeri 76 Kota Tengah Kota Gorontalo

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Menambah wawasan bagi para pembaca khususnya mahasiswa keperawatan sebagai tambahan pengetahuan dan sebagai referensi dalam memahami hubungan sarapan dengan konsentrasi belajar siswa dan sebagai tambahan masukan untuk peneliti selanjutnya, dalam melakukan penelitian lebih lanjut dengan topik yang berbeda.

1.5.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Pihak Sekolah

Sebagai bahan masukan kepada pihak sekolah bahwa sarapan dapat mempengaruhi konsentrasi belajar siswa

b. Bagi Orang Tua/Masyarakat

Sebagai bahan informasi kepada orang tua/masyarakat terutama para orang tua agar dapat memberikan sarapan setiap hari sebelum berangkat sekolah sehingga anaknya dapat tumbuh dengan baik, pertumbuhan optimal dan dapat berkonsentrasi dengan baik saat belajar

c. Bagi Profesi Keperawatan

Sebagai salah satu wahana untuk menambah ilmu bagi profesi keperawatan dan dapat dijadikan untuk memberikan penyuluhan tentang manfaatnya sarapan bagi anak Sekolah Dasar.

d. Bagi Peneliti

Dapat menjadi wahana untuk menambah wawasan dan pengalaman dalam melakukan penelitian