

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Anak menurut UU RI Nomor 23 Tahun 2002 tentang Perlindungan Anak, anak adalah setiap individu di bawah usia 18 tahun, termasuk yang masih dalam kandungan¹. *World Health Organization (WHO)* menyebutkan, usia maksimal seorang anak adalah 19 tahun atau sejak masih dalam kandungan. Anak sekolah menurut definisi WHO adalah golongan anak yang berusia 7 hingga 15 tahun dalam tahap pendidikan dasar. Sedangkan di Indonesia, lazimnya anak sekolah, berusia 7 hingga 12 tahun².

Masa anak usia sekolah mengalami fase pertumbuhan yang cepat, sehingga mereka sangat memerlukan gizi berkualitas dalam jumlah yang cukup besar. Zat gizi tidak hanya penting untuk pertumbuhan, tetapi juga berperan dalam meningkatkan kemampuan otak anak selama proses belajar³. Kebutuhan gizi anak usia sekolah dasar harus memenuhi kriteria gizi yang menyuplai karbohidrat, protein, dan lemak, serta membutuhkan kalori sebesar 1400-2000 kkal setiap hari untuk memenuhi angka kecukupan gizi harian anak⁴. Pada fase anak usia sekolah kebutuhan gizi salah satunya dapat diperoleh dari sarapan pagi, namun masih banyak anak yang belum memenuhi kebutuhan gizi di pagi hari melalui sarapan pagi sebelum berangkat ke sekolah⁵.

Di berbagai negara bagian barat seperti Amerika, Australia, dan Eropa, prevalensi anak-anak dan remaja yang melewatkan sarapan berkisar antara 10% hingga 30%, dengan kecenderungan yang lebih tinggi pada remaja perempuan serta anak-anak dari keluarga berstatus sosial ekonomi rendah^{6,7}. *Southeast Asia Nutrition Survey (Seanuts)* sempat melakukan penelitian status gizi, pertumbuhan, pola makan dan asupan gizi anak-anak usia 6 bulan sampai 12 tahun di 4 negara, termasuk Indonesia, ditemukan bahwa 9 dari 10 anak usia 2-12 tahun memiliki porsi sarapan yang tidak mencukupi, sementara hanya 1 anak yang mendapatkan sarapan dengan porsi yang cukup dan kualitas yang baik⁸.

Indonesia juga mengalami situasi serupa, di mana sekitar 69,6% anak usia sekolah tidak sarapan sesuai dengan pedoman gizi seimbang yang dianjurkan, yang seharusnya memenuhi sekitar 25% dari kebutuhan harian mereka⁹. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 mencatat 26% anak di Indonesia hanya mengonsumsi air putih, teh, atau susu saat sarapan, dan 44,6% anak yang sarapan memperoleh asupan energi kurang dari 15% dari kebutuhan gizi mereka¹⁰. Selain itu penelitian di Indonesia menunjukkan 20-40% anak tidak terbiasa sarapan, akibat rendahnya pengetahuan tentang gizi dan kesehatan¹¹.

Berdasarkan data yang diperoleh di Provinsi Jambi, Prevalensi kebiasaan sarapan yang buruk tertinggi adalah Kota Jambi sebesar 55,2% disusul oleh Kabupaten Kerinci sebesar 40%. Kebiasaan sarapan pagi ini mempengaruhi status gizi pada anak usia sekolah dimana berdasarkan laporan Riskesdas 2018 Provinsi Jambi mengalami permasalahan gizi kurang 7,6% dan gizi lebih 14,3%¹².

Sarapan pagi secara fisiologis, sangat berperan penting dalam mendukung fungsi tubuh dengan menyediakan nutrisi seperti protein, lemak, vitamin, dan mineral. Oleh karena itu, sarapan sangat krusial bagi anak-anak usia sekolah untuk memenuhi kebutuhan gizi di pagi hari, terutama sebelum mereka berangkat ke sekolah dengan aktivitas yang padat¹³. Sarapan pagi merupakan aspek penting dari pola hidup sehat untuk mencapai gizi seimbang, aktif, dan cerdas, yang sebaiknya dilakukan antara pukul 06.00 hingga 09.00. Makanan yang dipilih untuk sarapan harus mengandung nutrisi seimbang dan memenuhi 15-30% dari total kebutuhan energi harian dan dilakukan sebelum memulai aktivitas, serta kebiasaan ini sangat penting untuk mendukung kesehatan anak-anak di usia di usia sekolah¹⁴. Apabila anak terbiasa sarapan pagi, dapat berdampak positif pada kecerdasan, terutama daya ingat, sehingga dapat meningkatkan prestasi belajar¹⁵.

Menu sarapan pagi berdasarkan Kementerian Kesehatan, anak 6-12 tahun adalah roti isi telur, nasi goreng, bubur ayam, lontong sayur, nasi ayam, dan sereal dengan susu dan buah⁴. Pemberian sarapan perlu diperhatikan kelengkapan gizinya yang disesuaikan dengan Isi Piringku, seperti 1/2 piring terdiri dari 2/3 makanan pokok dan 1/3 lauk pauk (porasi makanan pokok lebih banyak dari lauk pauk), serta pada 1/2 piring lainnya terdiri dari 2/3 sayur, 1/3 buah (porasi sayur lebih banyak

dari buah)¹⁶. Namun, secara umum, pilihan makanan yang dikonsumsi anak untuk sarapan cenderung terbatas, seperti nasi, umbi-umbian, mie, biskuit, dan sereal. Nasi dan umbi sering kali tidak disertai lauk yang kaya protein dan vitamin. Untuk minuman, yang biasa dipilih adalah air mineral, sirup, susu manis, dan susu rendah gula¹⁷. Jika anak tidak sarapan, hal ini dapat menyebabkan berbagai dampak negatif bagi anak-anak usia sekolah¹⁸.

Melewatkan sarapan pagi berdampak negatif bagi anak-anak usia sekolah, seperti kesulitan dalam memahami pelajaran, dan kelelahan yang berlebihan. Anak yang tidak sarapan cenderung mudah terdistraksi, sehingga sulit untuk mengikuti pelajaran dengan baik. Selain itu, mereka mengalami penurunan daya ingat, yang berdampak langsung pada performa akademik mereka karena tubuh tidak mendapatkan nutrisi yang cukup¹⁹. Kekurangan sarapan dapat menyebabkan anak-anak kekurangan energi, yang bisa mengakibatkan pingsan²⁰. Dalam jangka panjang, kebiasaan tidak sarapan dapat mengakibatkan masalah kesehatan seperti penurunan kadar gula darah, peningkatan asam lambung, anemia gizi besi, menurunnya daya tahan tubuh, serta menghambat pertumbuhan dan perkembangan²¹.

Keadaan sarapan pagi membantu mengisi lambung setelah 8-10 jam kosong. Dengan sarapan, tubuh memperoleh energi yang dibutuhkan untuk memulai aktivitas, termasuk proses metabolisme yang lebih efisien dan sangat berpengaruh pada peningkatan kadar gula dalam darah. Peningkatan kadar gula darah ini berkaitan langsung dengan kinerja otak, sehingga otak membutuhkan pasokan glukosa yang stabil untuk berfungsi optimal terutama dalam hal konsentrasi dan daya serap saat belajar di pagi hari²². Dalam mekanisme sarapan yaitu selama proses pencernaan, karbohidrat didalam tubuh dipecah menjadi molekul-molekul gula sederhana yang lebih kecil, seperti fruktosa, galaktosa dan glukosa. Glukosa ini merupakan bahan bakar otak sehingga dapat membantu dalam mempertahankan konsentrasi, meningkatkan kewaspadaan, dan memberi kekuatan untuk otak²³.

Konsentrasi adalah keadaan pikiran yang dipengaruhi oleh sensasi dalam tubuh. Untuk mengaktifkan sensasi ini, seseorang perlu berada dalam keadaan rileks dan di lingkungan yang menyenangkan, karena jika seseorang merasa tegang, kemampuan berpikirnya akan menurun, yang mengakibatkan ketidakfokusan dan pikiran yang kosong. Selain itu, konsentrasi merupakan elemen kunci bagi anak-anak usia sekolah untuk mengingat, mencatat, dan memahami informasi di lingkungan belajar²⁴.

Faktor dalam proses belajar, konsentrasi sangatlah penting. Jika siswa tidak fokus, mereka akan kesulitan dalam memahami materi yang diajarkan oleh guru. Sebaliknya, jika siswa dapat berkonsentrasi, mereka akan lebih mudah menyerap informasi tersebut²⁵. Hal ini sesuai dengan pendapat Thursan Hakim²⁶, yang menyatakan bahwa konsentrasi adalah syarat utama dalam belajar. Tanpa konsentrasi, seseorang tidak akan bisa mempelajari sesuatu dengan efektif. Namun, konsentrasi seringkali sulit dicapai karena berbagai faktor yang dapat menggangukannya, salah satunya adalah rasa lapar²⁷. Masalah ini biasanya dialami oleh siswa yang tidak sarapan sebelum pergi ke sekolah. Sehingga siswa yang melewatkan sarapan lebih rentan merasa lapar sebelum waktu makan siang tiba²⁸.

Penelitian ini didukung oleh Rosalina dan Djayusmantoko²⁹ yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara kebiasaan sarapan dan konsentrasi belajar siswa. Siswa yang terbiasa sarapan dengan baik cenderung memiliki konsentrasi belajar yang lebih baik, sedangkan siswa yang kebiasaan sarapannya kurang baik menunjukkan konsentrasi yang kurang optimal. Hasil penelitian Zainal³⁰ juga menunjukkan terdapat hubungan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar siswa.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Apriani³¹ serta penelitian Amelia dan Aprilia³² yang menunjukkan hubungan signifikan antara sarapan pagi dan konsentrasi belajar siswa. Dimana siswa dengan asupan sarapan baik memiliki konsentrasi baik, sedangkan siswa dengan asupan sarapan kurang menunjukkan konsentrasi yang kurang. Temuan ini mengindikasikan hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dan konsentrasi belajar.

Hasil studi pendahuluan di SDN 13 Kota Jambi pada tanggal 24 September 2024. Dari 60 siswa yang diteliti, sebanyak 35 siswa tercatat tidak sarapan sebelum pergi ke sekolah dan mengalami gangguan konsentrasi saat belajar di kelas. Dalam wawancara dengan siswa, 35 siswa menyatakan bahwa mereka tidak pernah sarapan pagi karena terburu-buru menuju sekolah. Siswa juga mengungkapkan bahwa mereka tidak memiliki waktu untuk sarapan, sementara yang lainnya mengatakan bahwa sarapan tidak disiapkan oleh orang tua mereka.

Pernyataan siswa tersebut didukung oleh hasil wawancara dengan 10 orang tua, yang mengungkapkan bahwa mereka tidak sempat menyiapkan sarapan di pagi hari karena kesibukan mengurus anak-anak lain, bekerja sebagai pedagang sayuran di pasar, serta sebagai buruh cuci di rumah orang lain. 7 dari orang tua siswa orang tua juga berperan sebagai ibu rumah tangga dan belum sepenuhnya menyadari pentingnya sarapan bagi anak usia sekolah.

Hasil wawancara dengan pihak sekolah menunjukkan bahwa dalam dua bulan terakhir, terdapat 15 hingga 20 siswa mengalami pingsan setiap hari senin akibat tidak sarapan sebelum berangkat ke sekolah. Sejalan dengan wawancara singkat bersama guru kelas 3 hingga 6 mengungkapkan bahwa selama pembelajaran di pagi hari, ada siswa yang tidak fokus, kurang memperhatikan guru, dan banyak yang melamun atau tidak dapat menjawab pertanyaan saat ditanya. Banyak dari mereka tampak lemas dan mengantuk, bahkan ada yang meletakkan kepala di meja. Dalam sesi tanya jawab, dari 25 siswa, hanya 10 yang aktif bertanya dan menjawab. Selain itu, rata-rata hasil tugas harian dan ulangan menunjukkan bahwa hanya 10 hingga 15 siswa yang mendapat nilai di atas KKM.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian berjudul “Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar pada Anak Usia Sekolah Dasar di SDN 13 Kota Jambi.” Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan kebiasaan sarapan pagi dan konsentrasi belajar pada anak usia sekolah dasar.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, rumusan masalah penelitian ini adalah; bagaimanakah hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar pada anak usia sekolah dasar?

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Diketuinya hubungan kebiasaan sarapan pagi anak usia sekolah dasar di SDN 13 Kota Jambi dengan konsentrasi belajar mereka.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Diketuinya karakteristik responden yang meliputi jenis kelamin, pekerjaan orang tua serta tingkat pendidikan orang tua pada anak usia sekolah dasar di SDN 13 Kota Jambi.
2. Diketuinya kebiasaan sarapan pagi pada anak usia sekolah dasar di SDN 13 Kota Jambi.
3. Diketuinya konsentrasi pada anak usia sekolah dasar di SDN 13 Kota Jambi.
4. Diketuinya hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar pada anak usia sekolah dasar di SDN 13 Kota Jambi.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini ditujukan kepada anak usia sekolah dan diharapkan dapat bermanfaat serta memberikan pemahaman mengenai pentingnya kebiasaan sarapan pagi. Dengan memahami hal ini, diharapkan anak-anak dapat meningkatkan konsentrasi dan mendukung prestasi belajar yang lebih baik.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Siswa

Penelitian ini dapat digunakan siswa untuk memotivasi mereka agar membangun kebiasaan sarapan pagi yang baik dan meningkatkan konsentrasi belajar.

2. Bagi Sekolah

Penelitian ini bisa memberikan informasi mengenai hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dan konsentrasi belajar pada anak usia sekolah. Selain itu, hasil penelitian ini dapat digunakan dalam merancang program baru untuk meningkatkan kebiasaan sarapan di kalangan siswa sekolah dasar.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini hasilnya dapat menginspirasi studi lanjutan yang mengeksplorasi variabel lain, seperti jenis makanan, frekuensi makan, dan faktor sosial ekonomi yang memengaruhi pola makan anak-anak, sehingga bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan serta peningkatan kualitas pendidikan dan kesehatan anak di Indonesia.