

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Makan pagi merupakan bagian dari kegiatan yang harus dipenuhi oleh setiap insan manusia karena melalui makan kita baru mempunyai energi untuk melakukan aktivitas hidup. Anak usia sekolah dasar (SD), yang dikategorikan masih dalam taraf perkembangan dan pertumbuhan maka makan pagi mutlak sangat diperlukan untuk menunjang aktivitasnya. Terutama di jam-jam belajar disekolah, energi yang diperlukan untuk belajar sangat bergantung dari asupan gizi yang diperoleh dari makanan yang dimakan. Apabila anak tidak makan pagi maka energi yang dibutuhkan untuk berpikir tidak mendukung, dampaknya anak tidak konsentrasi untuk belajar karena perut kosong sehingga berpengaruh terhadap hasil belajarnya (Kleinman, 2013). Dari hasil penelitian Soetardjo, 2011 diketahui sebagian besar anak sekolah jarang untuk makan pagi.

Makan pagi adalah hal yang penting karena bermanfaat untuk memberi energi untuk otak. Makan pagi dapat membantu meningkatkan daya ingat dan konsentrasi sebelum tiba waktunya makan siang, dan sebagai pengganti waktu malam yang tidak terisi oleh makanan. Setelah tidur selama kurang lebih 8 jam maka zat gula dalam tubuh akan menurun. Hal itu dapat digantikan dengan mengkonsumsi karbohidrat ketika makan pagi (Yudi, 2008).

Konsentrasi sangat besar pengaruhnya terhadap belajar, jika seseorang mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi, jelas belajarnya akan sia-sia. Orang yang tidak dapat berkonsentrasi jelas tidak akan berhasil menyimpan atau menguasai bahan pelajaran. Dalam belajar diperlukan konsentrasi dalam perwujudan perhatian terpusat. Memusatkan perhatian tertuju pada suatu objek tertentu dengan mengabaikan masalah-masalah yang55 tidak diperlukan (Syaiful, 2015).

Makan pagi terbukti mampu membuat anak-anak lebih konsentrasi saat belajar di sekolah. Makan pagi yang dimaksud disini tentunya asupan gizi yang dikonsumsi memenuhi keperluan untuk hidup sehat. Makanan yang memenuhi

untuk hidup sehat adalah makanan yang bergizi. Makanan bergizi adalah makanan yang mengandung zat-zat yang diperlukan oleh tubuh untuk memenuhi hidup sehat. Berdasarkan kamus biologi praktis, bahwa gizi adalah zat-zat makanan yang berguna bagi kesehatan. Maka anak yang kurang gizi mudah lelah, tidak mampu berpikir, dan tidak berkonsentrasi penuh dalam belajar (Zayadan, 2008).

Nutrisi adalah proses dimana tubuh manusia menggunakan makanan untuk membentuk energi, mempertahankan kesehatan, pertumbuhan dan untuk berlangsungnya fungsi normal setiap organ dan jaringan tubuh melalui proses degesti, absorbs, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat-zat yang tidak digunakan untuk mempertahankan, maka perlu ada usaha untuk mempertahankan kesehatan: 1) menjaga pola makan yang sehat dengan memerhatikan nutrisi yang masuk ke dalam tubuh, karena kekurangan gizi atau nutrisi akan mengakibatkan tubuh cepat lelah, lesu, dan mengantuk, sehingga tidak ada gairah untuk belajar; 2) rajin berolahraga agar tubuh selalu bugar dan sehat; 3) istirahat yang cukup dan sehat (Suharjo, 2015).

Faktor-faktor yang mempengaruhi belajar adalah kondisi fisik dan mental, ingatan dan berpikir, intelegensia, cara belajar, sarana dan prasarana, efisiensi waktu, budaya, motivasi dan minat. Sedangkan dalam belajar membutuhkan konsentrasi. Konsentrasi dimaksimalkan jika tubuh mempunyai pasokan energi yang cukup untuk otak. Salah satu pasokan energi yang baik bagi otak adalah nutrisi yang didapatkan saat makan pagi. Karena Makanan yang diasup di pagi hari bertugas mendongkrak kadar gula darah. Sedangkan gula darah merupakan sumber utama energi otak dan sel darah. Oleh karena itu makan pagi berfungsi untuk memulihkan cadangan energi dan kadar gula darah. Untuk itu makan pagi yang memenuhi kriteria gizi yang baik adalah yang mengandung karbohidrat 55 – 65%, protein 12 – 15%, lemak 24 – 30% serta vitamin dan mineral yang bisa diperoleh dari sayur dan buah. Maka membiasakan anak-anak untuk makan pagi sebelum berangkat sekolah adalah sangat penting (Ajeng A.T., 2012). Penelitian Tamsuri dkk (2012), menunjukkan bahwa yang mempunyai kebiasaan makan pagi seorang anak maka akan semakin baik juga konsentrasi belajarnya.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada hari jumat 25 November 2016 di SDN 3 Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta memiliki siswa sebanyak 385 siswa dibagi dalam 15 kelas. Hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti terhadap 10 siswa, sebanyak 3 siswa mengatakan jarang untuk makan pagi dikarenakan tidak sempat dan malas untuk makan pagi, 3 siswa tersebut mengatakan sering mengantuk dan tidak konsentrasi saat pelajaran di mulai, dan 7 siswa yang selalu makan pagi dapat berkonsentrasi dengan baik dimana saat studi pendahuluan dilakukan dengan latihan *Brain Gym* siswa mampu melakukan 6 gerakan dengan baik dan mendapatkan skor 3. Dari hasil observasi dari 10 siswa yang ada berdasarkan hasil observasi berupa latihan *Brain Gym* pada saat itu didapatkan 6 dari 7 siswa yang makan pagi mampu berkonsentrasi dengan baik saat melakukan latihan *Brain Gym*, sedangkan 3 siswa lainnya yang tidak biasa makan pagi tidak mampu berkonsentrasi dengan baik hanya bisa melakukan 2 gerakan dari 6 gerakan dan mendapatkan skor 1. Untuk mengikuti latihan *Brain Gym*. Laporan dari salah satu guru di SDN 3 Bantul mengatakan bahwa siswa yang jarang makan pagi dapat dilihat dari cara siswa memahami pelajaran dan memperhatikan guru saat pelajaran di mulai, sehingga konsentrasi mereka terhadap pelajaran berkurang. Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka penulis tertarik untuk meneliti “Hubungan Kebiasaan Makan Pagi Dengan Tingkat Konsentrasi Di SDN 3 Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta”.

Alasan mengapa peneliti memilih di SDN 3 Bantul sebagai tempat penelitian, karena pola makan seorang anak dipengaruhi oleh salah satunya adalah sosial ekonomi, tingkat ekonomi yang berada di daerah pedesaan dan perkotaan akan berbeda. Karena biasanya jenis pekerjaan orang tua juga berbeda. Selain itu kesibukan orang tua juga berpengaruh terhadap pola makan anak, salah satunya adalah makan pagi. Orang tua yang ada di daerah perkotaan sebagian besar sibuk dan jarang mengontrol pola makan sang anak, berbeda dengan orang tua yang ada di daerah pedesaan karena sebagian besar adalah ibu rumah tangga. Sehingga bisa fokus mengatur pola makan sang anak, terutama saat anak makan pagi atau sebelum berangkat ke sekolah.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah berdasarkan latar belakang diatas adalah “Bagaimana hubungan kebiasaan makan pagi dengan tingkat konsentrasi anak di SDN 3 Bantul?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Diketahui ada hubungan kebiasaan makan pagi dengan tingkat konsentrasi anak di SDN 3 Bantul.

2. Tujuan khusus

- a. Diketahui kebiasaan makan pagi pada anak di SDN 3 Bantul.
- b. Diketahui tingkat konsentrasi anak di SDN 3 Bantul.
- c. Diketahui adanya keeratan hubungan antara hubungan kebiasaan makan pagi dengan tingkat konsentrasi anak di SDN 3 Bantul.

D. Manfaat Penelitian

1. Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai sumber informasi dalam pengembangan penelitian selanjutnya khususnya mengenai hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan tingkat konsentrasi anak.

2. Praktis

a. Bagi peneliti

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai rujukan untuk meningkatkan pengetahuan apakah ada hubungan makan pagi dengan tingkat konsentrasi anak di sekolah.

b. Bagi masyarakat

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai motivasi orang tua untuk melatih anak-anaknya untuk membiasakan anak pada usia sekolah dasar untuk makan pagi.

c. Bagi instansi SDN 3 Bantul.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi dan dapat sebagai pedoman dalam menyusun langkah dan strategi untuk meningkatkan kerjasama antara sekolah dengan orang tua guna melatih anak untuk membiasakan makan pagi.

E. Keaslian

1. Arifin (2015), dengan judul hubungan sarapan pagi dengan konsentrasi siswa di sekolah dengan hasil, Tahap awal dalam menganalisis data penelitian yakni melakukan deskripsi data yang telah dikumpulkan berdasarkan hasil olah angket. Hasil angket yang dimaksud yakni angket tes konsentrasi blangko *grid concentration test*, dan angket data sarapan siswa yang diisi oleh siswa kelas VI SDIT- Al-Fathimiyah Surabaya. Dari olah data test konsentrasi blangko *grid concentration test* diketahui bahwa terdapat 1 siswa memiliki level konsentrasi buruk, terdapat 26 siswa memiliki level konsentrasi sedang dan 32 siswa memiliki level konsentrasi baik. Koefisien spearman yang dihasilkan adalah 0,581. Dapat disimpulkan H_a diterima dan H_0 ditolak. Karena nilai r tabel (0,195). Terdapat pengaruh yang signifikan nilai sarapan pagi pada siswa.
 Persamaan dengan penelitian ini adalah variabel bebas dan variabel terikatnya serta rancangan penelitiannya menggunakan *cross-sectional*. Dan perbedaannya adalah tempat penelitian, teknik sampling dan besar sampelnya.
2. Aprilia (2013), dengan judul hubungan makan pagi dan tingkat konsumsi zat gizi dengan daya konsentrasi sekolah dasar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden terbiasa melakukan sarapan pagi (56,8%), mempunyai asupan kalori (51,4%), karbohidrat (62,2%), protein (66,2%), vitamin C (83,3%) dan zat besi (66,2%) yang rendah. Sebagian besar siswa juga mempunyai daya konsentrasi belajar yang rendah (68,9%). Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan signifikan antara kebiasaan sarapan dengan daya konsentrasi belajar ($p < 0,01$) dan antara asupan zat gizi (kalori ($p < 0,05$), karbohidrat ($p < 0,05$), protein ($p < 0,05$) dan zat besi ($p < 0,05$)).

Persamaan dengan penelitian ini adalah variabel terikat, desain penelitian menggunakan *cross-sectional* dan untuk perbedaannya adalah pengambilan sampel, tempat penelitian.

3. Tamsuri dkk (2012), dengan judul hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan tingkat konsentrasi belajar pada anak. Dengan hasil bahwa kebiasaan sarapan pagi responden di SDN Sukosari II yang terbanyak adalah kebiasaan sarapan pagi kategori cukup baik, yaitu 40 anak (62,50%). Sedangkan yang mempunyai kebiasaan sarapan pagi kategori baik yaitu 9 anak (14,10%). Sisanya 15 anak (23,40%) mempunyai kebiasaan sarapan kategori kurang baik. Sebagian besar responden mempunyai kebiasaan sarapan pagi cukup baik yaitu 40 responden (62,5%). Dari hasil tabulasi silang menunjukkan bahwa semakin baik kebiasaan sarapan pada seorang anak makan semakin baik pula konsentrasi belajarnya, data hasil korelasi 0,546 dan taraf kesalahan =0,05.

Persamaan dengan penelitian ini adalah variabel bebas dan variabel terikatnya serta rancangan penelitiannya menggunakan *cross-sectional*. Dan perbedaannya adalah kuesioner dan tempat penelitian.

4. Putri F (2016), dengan judul gambaran kebiasaan sarapan dan IMT/U pada remaja putri di SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta. Dengan hasil siswa mayoritas selalu melakukan sarapan sebesar 42.4 %, kadang-kadang 33.3%, dan jarang 24.4%. IMT/U pada siswa mayoritas dalam kategori normal sebesar 55.7%, gemuk 15.4%, kurus 12.8%, sangat gemuk 3.8% dan sangat kurus 1.3%.

Persamaan dengan penelitian ini adalah variabel bebas, kuesioner kebiasaan sarapan tetapi peneliti memodifikasi dan menguji valid ulang. Perbedaannya adalah tempat penelitian, variabel terikatnya.