

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Anak sekolah dasar yang berusia 6 hingga 12 tahun sedang mengalami proses pertumbuhan. Pertumbuhan fisik dan mental sangat berpengaruh terhadap kehidupan di masa depan. Anak-anak di sekolah dasar menghadapi jadwal belajar yang cukup padat, hal ini dapat meningkatkan risiko kelelahan yang mampu mengurangi konsentrasi dan daya tangkap siswa dalam mengikuti pelajaran di kelas. Dengan sarapan pagi, dapat memberikan energi yang diperlukan anak-anak sekolah untuk menjalani aktivitas sepanjang hari (Susilowati *et al.*, 2021).

Sarapan pagi merupakan salah satu faktor penting yang dapat memengaruhi konsentrasi belajar siswa di sekolah. Sarapan berperan penting dalam memenuhi kebutuhan energi untuk mendukung aktivitas fisik dan mental anak. Sarapan menyumbangkan energi sebesar 25% dari kebutuhan gizi sehari. Energi dari sarapan membantu meningkatkan daya konsentrasi serta mempermudah proses penyerapan pelajaran, sehingga dapat menunjang prestasi dan konsentrasi belajar siswa. (Marvelia *et al.*, 2021)

Sarapan pagi penting karena jarak yang cukup lama antara makan malam dan makan pagi sehingga kadar glukosa dalam tubuh menurun. Jika meninggalkan sarapan, tubuh akan berusaha menaikkan gula darah dengan mengambil cadangan dari lemak sehingga akan mengganggu

konsentrasi belajar pada anak. Selain itu sarapan pagi juga berfungsi untuk mengontrol berat badan dan performance kognitif. Sarapan pagi dapat bermanfaat untuk menyediakan karbohidrat yang siap digunakan untuk meningkatkan kadar gula darah, menyumbang asupan protein, lemak, vitamin dan mineral yang berguna untuk proses fisiologis dalam tubuh. (Hamzah, 2020)

Sarapan pagi dapat memenuhi $\frac{1}{4}$ dari kebutuhan energi dalam sehari. Glukosa sebagai hasil utama dari makanan berperan sebagai bahan bakar otak. Ketersediaan glukosa yang cukup dapat mempertahankan konsentrasi, meningkatkan kewaspadaan, serta mendukung fungsi kognitif lainnya. Kebiasaan sarapan pagi secara langsung dapat berpengaruh terhadap konsentrasi belajar siswa di sekolah, pada kenyataannya kebiasaan sarapan pagi di kalangan anak sekolah dasar di Indonesia masih tergolong rendah dan belum menjadi rutinitas yang dilakukan setiap hari. (Masleni *et al.*, 2021)

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, sebanyak 16,9% hingga 50% anak usia sekolah tidak terbiasa sarapan. Selain itu, 26,1% anak hanya mengonsumsi minuman seperti air putih, susu, atau teh saat sarapan, dan 44,6% lainnya mengonsumsi sarapan dengan mutu gizi rendah. Data ini menunjukkan bahwa kualitas dan kuantitas sarapan anak sekolah di Indonesia masih perlu menjadi perhatian. (Riskesdas, 2018)

Berdasarkan data survei Litbangkes Kementerian Kesehatan RI tahun 2020 menunjukkan pada 25.000 anak usia 6-12 tahun di Indonesia, terdapat 47,7% anak belum memenuhi kebutuhan energi minimal saat sarapan. Bahkan, sebanyak 66,8% anak sarapan dengan kualitas gizi yang kurang atau belum terpenuhi kebutuhan gizi terutama asupan vitamin dan mineral. (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Survei Diet Total Badan Litbangkes 2020. Jakarta: Kemenkes RI; 2020)

Kebiasaan tidak sarapan dapat berdampak pada penurunan status gizi, perasaan lapar saat pembelajaran, hingga menurunnya konsentrasi belajar. Beberapa faktor penyebabnya antara lain adalah kurangnya kebiasaan keluarga menyediakan sarapan pagi, serta waktu pagi yang terbatas karena kesiangn atau kesibukan orang tua yang bekerja. (Mawarni, 2021)

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Revita (2023) di SDN 2 Kotagajah Lampung Tengah, diketahui bahwa sebanyak 60% anak jarang sarapan pagi dan hanya 40% anak yang sarapan pagi. Hal ini menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan pagi pada anak sekolah dasar masih rendah. Hasil serupa juga ditemukan oleh Mispah (2024) di SDN Sawang Balak Kabupaten Tanggamus, yang menunjukkan bahwa 45,2% siswa tidak sarapan, 41,9% jarang sarapan, dan hanya 11,9% siswa yang sering sarapan.

Berdasarkan Penelitian yang dilakukan Dewi dan Gianina (2020) menunjukan bahwa 41,38% siswa memiliki tingkat konsentrasi yang rendah. Kondisi ini berkaitan dengan kebiasaan melewatkan sarapan yang

dapat menurunkan fungsi fisiologis tubuh karena kadar glukosa darah sebagai sumber energi utama menurun. Menurunnya asupan energi berdampak pada otak sehingga kemampuan siswa untuk berkonsentrasi menjadi berkurang (Dewi Ratna *et al.*, 2020).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan melalui wawancara yang dilakukan peneliti dengan wali kelas IV, V, dan VI di SDN Pamitran Kota Cirebon pada bulan November 2025, diperoleh informasi bahwa sebagian besar siswa tidak melakukan sarapan pagi sebelum berangkat ke sekolah. Sebagian lainnya melakukan sarapan, namun tidak secara rutin setiap hari.

Temuan studi pendahuluan ini menunjukkan bahwa permasalahan kebiasaan sarapan pagi masih banyak terjadi di kalangan siswa SDN Pamitran Kota Cirebon. Kondisi tersebut diduga berpengaruh terhadap tingkat konsentrasi belajar siswa di sekolah, sehingga diperlukan penelitian lebih lanjut untuk menggambarkan pengetahuan, kebiasaan sarapan, dan tingkat konsentrasi belajar siswa.

Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan penelitian untuk mengetahui bagaimana gambaran pengetahuan kebiasaan sarapan siswa, tingkat konsentrasi belajar, khususnya lingkungan sekolah.

B. Rumusan Masalah

Anak sekolah dasar membutuhkan energi yang cukup untuk mendukung proses belajar, Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, sebanyak 16,9% hingga 50% anak usia sekolah tidak terbiasa sarapan. Selain itu, 26,1% anak hanya mengonsumsi minuman seperti air putih, susu, atau teh saat sarapan, dan 44,6% lainnya mengonsumsi sarapan dengan mutu gizi rendah. Sarapan berperan penting dalam menjaga kadar glukosa, meningkatkan konsentrasi, serta membantu fungsi kognitif selama kegiatan belajar. Data nasional dan penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa banyak siswa yang tidak sarapan atau jarang sarapan, sehingga berpotensi mengalami penurunan energi dan fokus belajar. Maka dari itu dapat dirumuskan masalah penelitian “Bagaimana gambaran pengetahuan kebiasaan sarapan pagi dan tingkat konsentrasi belajar siswa/i di Sekolah Dasar Negeri Pamitran Kota Cirebon?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Gambaran pengetahuan kebiasaan sarapan pagi dan tingkat konsentrasi belajar siswa/i di SDN Pamitran Kota Cirebon.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui gambaran tingkat pengetahuan sarapan pagi siswa/i SDN Pamitran.
- b. Untuk mengetahui gambaran kebiasaan sarapan pagi siswa/i SDN Pamitran.
- c. Untuk mengetahui gambaran konsentrasi belajar siswa/i SDN Pamitran.
- d. Untuk mengetahui gambaran pengetahuan sarapan pagi berdasarkan tingkat konsentrasi belajar siswa/i SDN Pamitran.
- e. Untuk mengetahui gambaran kebiasaan sarapan pagi berdasarkan tingkat konsentarsi belajar siswa/i SDN Pamitran.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini bermanfaat sebagai sarana untuk mengembangkan kemampuan dalam melakukan penelitian di bidang gizi, serta menambah wawasan mengenai gambaran pengetahuan kebiasaan sarapan pagi, tingkat konsentrasi belajar siswa di sekolah.

2. Bagi Siswa/Siswi SDN Pamitran

Penelitian ini dapat memberikan pemahaman kepada siswa/siswi mengenai pentingnya sarapan pagi untuk menjaga konsentrasi dan mendukung proses belajar di sekolah.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini dapat membantu institusi pendidikan memahami kebiasaan sarapan siswa dan menjadikannya sebagai dasar dalam menyusun program gizi yang mendukung proses belajar mengajar