

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan merupakan upaya yang disengaja dan terorganisir untuk menyediakan lingkungan dan metode belajar yang memungkinkan siswa untuk aktif meningkatkan potensi spiritual mereka, kecerdasan, kepribadian, dan pengendalian diri yang dibutuhkannya dalam masyarakat (Rahman *et al.*, 2022). Tujuan pendidikan dipengaruhi oleh bagaimana proses pembelajaran diselenggarakan di sekolah, sehingga dalam proses pembelajaran harus dilaksanakan dengan inovatif, efektif dan kreatif untuk mencapai tujuan pendidikan. Di tingkat sekolah dasar, pembelajaran memiliki peran penting untuk meningkatkan perkembangan kognitif, emosional anak, dan konsentrasi belajar (Kadariah, Kusmaladewi and Hasmiah, 2020).

Konsentrasi belajar merupakan salah satu peranan penting bagi seorang siswa dalam mengingat, merekam dan mengembangkan materi pelajaran di sekolah. Dasarnya, konsentrasi sangat dibutuhkan saat kegiatan belajar di kelas, agar siswa dapat menangkap informasi ataupun instruksi yang diberikan oleh guru (Andriati and Nuraini, 2020).

Konsentrasi dapat dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal dapat menentukan tingkat konsentrasi seseorang meliputi pola makan yang baik, kondisi fisik yang sehat, tidak terdapat masalah yang serius serta bersemangat dalam belajar. Faktor

eksternal diantaranya yaitu lingkungan belajar yang tenang, penerangan yang baik dan suhu lingkungan yang nyaman (Winata, 2021)

Konsentrasi syarat mutlak dalam proses belajar namun sulit untuk dilakukan, karena banyak faktor yang menyebabkan terganggunya konsentrasi salah satunya adalah rasa lapar (Istiqomah, 2024). Rasa lapar disebabkan karena siswa melewati sarapan. Hal ini dapat berpengaruh pada menurunnya daya ingat, kesehatan tubuh, dan prestasi akademiknya (Ola and Kumala, 2023).

Kebiasaan sarapan pagi sangat diperlukan salah satunya menambah pasokan energi untuk otak. Melewatkan sarapan pagi dapat menyebabkan penurunan fisiologis dalam tubuh yang ditandai dengan turunnya kadar glukosa dalam darah yang menjadi sumber energi utama, hal ini dapat berdampak pada seluruh organ tubuh, salah satunya adalah kerja otak (Ma'arif, Duwairoh and Firdauz, 2021). Menurunnya asupan energi ke otak akan berdampak pada kemampuan siswa dalam berkonsentrasi. Seseorang yang tidak dapat berkonsentrasi, jelas tidak akan berhasil menyimpan atau menguasai pengetahuan dan keterampilan tertentu (Hidayat and Nurhayati, 2021).

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar Riskesdas pada tahun (2018) menyatakan bahwa sebanyak 26.1% anak usia sekolah dan remaja tidak biasa sarapan. Anak usia sekolah sekedar mengonsumsi minuman saat sarapan (26%), seperti susu, teh atau air putih dan juga mengonsumsi sarapan dengan kualitas rendah. Banyak orang tua maupun anggota keluarga

yang kurang menyadari dan mengetahui tentang pentingnya makan pagi, khususnya makan pagi dengan gizi yang berkualitas (Vidya Anggraini and Hutahaean, 2021).

Adapun hasil penelitian yang dilakukan oleh (Lina Herlina, 2013) mengenai Hubungan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas IV dan V SD Negeri 1 Cinagara Kecamatan Lebakwangi Kabupaten Kuningan, menunjukkan bahwa hasil penelitian tentang kebiasaan sarapan pagi 73,8% siswa yang melakukan sarapan pagi, dari 31 siswa yang melakukan sarapan pagi didapat 74,2%, siswa yang asupan energi sarapan pagi kurang terhadap AKG, 71,0% siswa yang asupan protein sarapan pagi kurang terhadap AKG, Sebagian besar 81% siswa kelas IV dan V memiliki kecepatan belajar “Baik”. Sebanyak 69,0% siswa kelas IV dan V memiliki ketelitian belajar “Kurang”. Sebagian 66,7% siswa kelas IV dan V konsentrasi belajar “Kurang”. Sebagian besar (54,8%) siswa memiliki konsentrasi belajar “Kurang” (Herlina, 2013).

Realitas di lapangan ditemukan bahwa masih banyak siswa yang datang ke sekolah tanpa sarapan, hal ini didapat saat penulis melakukan pengamatan awal dan wawancara penulis dengan Ibu Mey Yuni, S.Pd. selaku Guru Kelas IV, terdapat perbedaan yang terlihat pada siswa yang terbiasa dan yang tidak terbiasa sarapan sebelum berangkat ke sekolah. Siswa yang melakukan sarapan pagi sebelum ke sekolah akan lebih fokus dalam belajar, sedangkan siswa yang tidak melakukan sarapan pagi akan lebih cepat merasakan lapar dan tidak konsentrasi dalam belajar.

Hal ini terlihat ketika siswa sedang melaksanakan kegiatan belajar mengajar di kelas, siswa cenderung kurang bersemangat dan kesulitan memusatkan perhatian serta mengingat informasi yang disampaikan oleh guru. Selain itu, siswa seringkali mengantuk, kurang bersemangat dan mudah lelah saat pembelajaran berlangsung. Banyak orang tua yang mengabaikan sarapan pagi sebagai rutinitas sebelum berangkat sekolah, sehingga siswa mengalami penurunan konsentrasi saat belajar karena tubuhnya kekurangan energi dan nutrisi yang cukup untuk otak bekerja optimal. Sarapan pagi yang bergizi dapat meningkatkan kemampuan kognitif dan fokus siswa.

Dengan demikian, penting dilakukan sarapan pagi dalam mendukung konsentrasi belajar siswa. Sarapan yang bergizi tidak hanya memberikan energi yang dibutuhkan untuk belajar, tetapi juga membantu meningkatkan fokus siswa. Oleh karena itu, upaya untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya sarapan pagi di kalangan siswa dan orang tua sangat diperlukan untuk mendukung keberhasilan akademis siswa di sekolah dasar.

Berdasarkan permasalahan di atas sehingga penelitian ini perlu dilakukan untuk mengetahui "Hubungan Perilaku Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas IV di SD Negeri Sadagori 1 Kota Cirebon".

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan perilaku sarapan pagi dengan konsentrasi belajar siswa kelas IV di SD Negeri Sadagori 1 Kota Cirebon?”

C. Tujuan Penelitian

a. Tujuan Umum

Tujuan umum pada penelitian ini yaitu untuk mengetahui Hubungan Perilaku Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas IV di SD Negeri Sadagori 1 Kota Cirebon.

b. Tujuan Khusus

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka tujuan khusus dari penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui perilaku sarapan pagi siswa kelas IV di SD Negeri Sadagori 1 Kota Cirebon.
2. Untuk mengetahui konsentrasi belajar siswa kelas IV di SD Negeri Sadagori 1 Kota Cirebon.
3. Untuk mengetahui hubungan perilaku sarapan pagi dengan konsentrasi belajar siswa kelas IV di SD Negeri Sadagori 1 Kota Cirebon.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pihak-pihak yang terkait, antara lain :

1. Bagi Sekolah Dasar

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat dan informasi mengenai hubungan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar siswa, agar pihak sekolah bisa mengkoordinir sarapan pagi sebagai hal yang wajib dilakukan untuk menciptakan siswa yang berprestasi dan fokus dalam dalam belajar.

2. Bagi Siswa

Dengan penerapan sarapan pagi sebelum berangkat ke sekolah dapat meningkatkan konsentrasi siswa. Meningkatkan keterampilan siswa, keterampilan sosial, kemampuan berfikir secara kritis meningkatkan daya konsentrasi siswa dalam melaksanakan kegiatan belajar di dalam kelas.

3. Bagi Penulis

Sebagai bahan pengetahuan, wawasan, keterampilan dan pengalaman bagi penulis khususnya yang berkaitan dengan sarapan pagi.