

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sarapan pagi merupakan kegiatan makan pada pagi hari yang dilakukan sebelum berangkat beraktivitas dengan makanan yang mencakup zat tenaga, zat pembangun, dan zat pengatur. Untuk anak-anak yang masih sekolah, sarapan merupakan sumber energi untuk kegiatan aktivitas dan belajar di sekolah. Sarapan pagi akan mengisi cadangan energi selama kegiatan belajar yang berlangsung sekitar 8-10 jam dan akan diisi kembali pada saat makan siang. Hal tersebut berhubungan dengan kadar glukosa di dalam darah dan kerja otak terutama konsentrasi belajar pada pagi hari. Melewatkan sarapan berdampak pada penurunan konsentrasi belajar yang ditandai dengan rasa malas, lemas, lesu, pusing, dan mengantuk hingga penurunan prestasi belajar anak serta berdampak pada tekanan darah rendah dan anemia. Glukosa yang terdapat dalam sarapan berperan dalam mekanisme daya ingat (kognitif) seseorang, meskipun tidak secara langsung mempengaruhi tingkat kecerdasan.^{1,2}

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Smith mengemukakan bahwa mengkonsumsi sarapan secara khusus berpengaruh positif pada kadar glukosa otak.³ Pengaruh terhadap kadar glukosa otak ini tidak hanya membuat seseorang memiliki *mood* positif, tetapi juga dapat meningkatkan performa memori seseorang.²

Penelitian Schroll menyatakan terdapat perbedaan signifikan antara kelompok siswa yang melakukan sarapan dan mereka yang tidak mengonsumsi sarapan. Secara keseluruhan kemampuan konsentrasi siswa dalam mengingat memori jangka pendek menunjukkan bahwa 16 siswa meningkat dalam pengujian memori setelah konsumsi sarapan. Banyak siswa tidak punya waktu untuk makan sebelum kelas dimulai, namun penelitian ini menunjukkan bahwa konsumsi sarapan dapat memiliki efek positif pada peningkatan kemampuan memori di dalam ruang kelas.⁴ Gajre diketahui berdasarkan perbandingan antara kelompok siswa yang melakukan sarapan pagi dan tidak, dimana diperoleh pencapaian skor konsentrasi tertinggi pada kelompok sarapan dibandingkan yang tidak melakukan sarapan pagi. Efek yang ditimbulkan pada kelompok yang memiliki kebiasaan sarapan pagi berdasarkan *follow up* yaitu adanya peningkatan nilai pada mata pelajaran Ilmu Pengetahuan Alam dan Bahasa Inggris. Kebiasaan makan pagi secara teratur terkait dengan skor konsentrasi berdasarkan memori daya ingat.⁵

Jafari menyatakan terdapat hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan perolehan peningkatan skor Matematika.⁶ Penelitian meta analisis yang dilakukan oleh Adolphus menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan pagi berdasarkan kualitas makanannya, dalam hal menyediakan lebih banyak ragam makanan dan energi yang memadai, berhubungan positif dengan pencapaian prestasi sekolah.⁷ Taha menyatakan 62% dari 130 siswa memiliki kebiasaan sarapan pagi secara teratur. Konsumsi sarapan dikaitkan dengan peningkatan prestasi akademik pada siswa SMA. Penelitian menemukan adanya hubungan sarapan pagi dengan peningkatan prestasi akademik.⁸

Lestari menunjukkan bahwa sarapan bagi anak sekolah mampu meningkatkan konsentrasi belajar dan mempercepat proses penyerapan pelajaran pada anak sehingga prestasi belajar menjadi lebih baik, selain itu bahwa konsumsi energi total yang harus dipenuhi pada sarapan sedikitnya yaitu 30% dari total asupan gizi yang dibutuhkan dalam satu hari. Oleh karena itu, kebiasaan sarapan bagi kelompok anak usia sekolah sangatlah penting, terutama dalam hal pemenuhan gizi anak.¹⁰

Berdasarkan hasil penelitian-penelitian yang telah dijabarkan tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa sarapan mempunyai hubungan yang signifikan bagi performa anak di sekolah. Hal ini tentunya berkaitan juga dengan prestasi anak di sekolah.

Penelitian yang telah dilakukan di Indonesia oleh Institut Pertanian Bogor (IPB) mengungkap, 70% siswa menengah belum berperilaku sarapan sehat. Artinya, mayoritas pelajar masih mengkonsumsi sarapan berkualitas rendah. Sementara kajian lainnya menunjukkan bahwa 17% bahkan hingga 59% remaja serta 31,2% orang dewasa di Indonesia tidak biasa sarapan. Hal tersebut mengindikasikan bahwa tidak semua anak membiasakan diri untuk selalu sarapan setiap pagi. Oleh karena itu, manfaat dan dampak sarapan perlu untuk dikomunikasikan dan diinformasikan agar setiap siswa sekolah membiasakan sarapan sebelum melakukan aktivitas setiap hari.⁹

Banyak faktor yang menyebabkan anak sekolah tidak biasa melakukan sarapan pagi, diantaranya adanya citra bahwa sarapan merupakan kegiatan yang menjengkelkan karena perlu bangun tidur lebih pagi agar terealisasi waktu untuk sarapan, pengetahuan orang tua yang rendah sehingga orang tua tidak menyiapkan

sarapan dan keluarga tidak membiasakan sarapan. Faktor lain adalah untuk menjaga penampilan fisik. Padahal tidak sarapan pagi bisa berakibat tidak baik bagi tubuh. Akibat tidak sarapan pagi adalah badan terasa lemah karena kekurangan zat gizi yang diperlukan untuk tenaga, tidak dapat melakukan kegiatan atau pekerjaan pada waktu pagi hari dengan baik dan tidak dapat berpikir dengan baik dan malas.¹³

Berdasarkan survei pendahuluan yang dilakukan untuk mengetahui fokus penelitian ini ada di lapangan dan sesuai dengan permasalahan yang diangkat, maka peneliti melakukan penelitian awal. Oleh karena itu peneliti melakukan survei pendahuluan kepada 10 responden di SMA Negeri 2 Padang yang bertujuan untuk mengetahui kebiasaan sarapan pagi anak sekolah dan tingkat konsentrasinya, diketahui bahwa terdapat lima orang dari 10 responden (50%) tidak memiliki kebiasaan sarapan pagi dan mengaku bahwa mereka melewatkan waktu sarapannya. Lima orang dari 10 responden (50%) memiliki tingkat konsentrasi yang rendah berdasarkan *grid concentration test form*.

SMAN 10 Padang adalah salah satu sekolah yang berada di pusat kota dan tentunya terdapat ragam domisili siswa dan siswi di sekolah tersebut. Jarak antara tempat tinggal dengan sekolah dapat mempengaruhi kebiasaan sarapan pagi, seperti tidak melakukan sarapan karena takut terlambat ke sekolah.

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan tindakan sarapan dengan tingkat konsentrasi belajar pada siswa SMAN 10 Padang.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: bagaimana hubungan tindakan sarapan dengan tingkat konsentrasi belajar pada siswa SMAN 10 Padang?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan tindakan sarapan dengan tingkat konsentrasi belajar pada siswa SMAN 10 Padang.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui distribusi frekuensi tindakan sarapan pada siswa SMAN 10 Padang
2. Mengetahui distribusi frekuensi tingkat konsentrasi belajar pada siswa SMAN 10 Padang
3. Membuktikan adanya hubungan tindakan sarapan dengan tingkat konsentrasi belajar pada siswa SMAN 10 Padang

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Akademis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumbangan pemikiran bagi para akademisi dan pengembangan ilmu gizi tentang hubungan tindakan sarapan dengan tingkat konsentrasi belajar pada siswa.

1.4.2 Manfaat Klinis

Memberikan pengetahuan dan informasi kepada klinisi mengenai hubungan sarapan dengan tingkat konsentrasi belajar pada siswa.

1.4.3 Manfaat Bagi Masyarakat

Sebagai masukan bagi pihak Dinas Pendidikan dan SMAN 10 Kota Padang untuk meningkatkan tindakan siswa dalam menerapkan kebiasaan sarapan pagi.

