

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), belajar diartikan sebagai kegiatan berusaha untuk memperoleh kepandaian dalam ilmu. Usaha ini diharapkan dapat memberi perubahan yang relatif permanen dalam perilaku atau potensi perilaku dibandingkan dengan perilaku atau potensi perilaku sebelum belajar. Belajar juga didefinisikan sebagai semua aktivitas mental atau psikis yang berlangsung dalam interaksi aktif dalam lingkungan, yang menghasilkan perubahan-perubahan dalam pengelolaan pemahaman.¹

Belajar merupakan kegiatan yang sangat penting bagi manusia. Dengan belajar, manusia dapat mengadakan perubahan pada dirinya seperti perubahan tingkah laku dari kekanak-kanakan menjadi lebih dewasa. Kegiatan belajar juga mampu mengubah kebiasaan manusia dari kebiasaan buruk menjadi kebiasaan yang lebih baik. Selain itu belajar mampu meningkatkan kecakapan yang akan membantu hidup manusia. Belajar juga bertujuan untuk menambah pengetahuan dalam berbagai ilmu.²

Manusia membutuhkan konsentrasi yang memadai agar dapat belajar dengan baik. Seseorang yang mampu untuk berkonsentrasi dengan baik juga akan mendapatkan hasil belajar yang baik. Apabila konsentrasi seseorang mulai melemah maka orang tersebut cenderung melupakan hal yang dipelajarinya dan sebaliknya apabila seseorang mampu berkonsentrasi dengan baik maka orang tersebut akan mampu mengingat hal yang dipelajarinya dalam waktu yang lama. Maka dari itu seseorang yang melakukan kegiatan belajar harus memiliki konsentrasi yang kuat agar proses belajar menjadi lebih optimal sehingga tidak membuang waktu, tenaga, dan biaya.³

Terdapat dua faktor yang memengaruhi konsentrasi belajar yaitu faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik. Faktor intrinsik yang memengaruhi konsentrasi belajar di antara lain adalah keadaan jasmaniah, intelegensi, perhatian, bakat, kesiapan dan kelelahan.⁴ Sementara itu faktor ekstrinsik yang memengaruhi konsentrasi belajar adalah lingkungan, modalitas belajar, pergaulan, dan psikologi.⁵

Salah satu faktor yang memengaruhi konsentrasi belajar adalah kesiapan. Konsentrasi belajar seseorang akan meningkat apabila orang tersebut memiliki kesiapan yang cukup sebelum memulai proses belajar dan sebaliknya apabila seseorang memiliki kesiapan yang kurang maka konsentrasi orang tersebut akan menurun. Selain itu, kelelahan juga merupakan faktor yang memengaruhi konsentrasi belajar. Seseorang yang mengalami kelelahan tidak akan bisa berkonsentrasi dengan baik dan sebaliknya seseorang yang bugar akan mampu berkonsentrasi secara maksimal.

Untuk mendukung kesiapan dalam belajar dan menanggulangi kelelahan sebelum belajar, salah satu cara efektif yang dapat dilakukan adalah sarapan. Sarapan didefinisikan sebagai makanan yang dikonsumsi sebelum kegiatan sehari-hari sekitar dua jam setelah bangun tidur, biasanya dilakukan tidak melewati pukul 10.00, dan memberi asupan kalori sekitar 20-35% dari angka kebutuhan gizi harian.⁶ Sarapan memiliki banyak manfaat seperti mempertahankan daya tahan ketika bekerja, meningkatkan produktivitas kerja, memelihara kebugaran jasmani maupun ketahanan fisik, membantu memusatkan pikiran untuk belajar, dan memudahkan penyerapan pelajaran.⁷ Sementara itu apabila seseorang tidak sarapan terlebih dahulu sebelum belajar di sekolah, maka orang tersebut akan mengalami kekosongan lambung selama 10-11 jam terhitung sejak tidur malam. Akibatnya, gula darah akan menurun dan menimbulkan beberapa efek seperti badan terasa lemah, keluar keringat dingin, menurunnya kesadaran, bahkan pingsan. Kondisi ini berpengaruh buruk pada konsentrasi belajar yang pada akhirnya berakibat pada prestasi belajar.⁸

Untuk menunjang konsentrasi belajar agar lebih maksimal, menu sarapan harus memiliki gizi yang seimbang. Menu sarapan harus mengandung zat yang dibutuhkan tubuh diantaranya adalah sumber energi (karbohidrat, protein, dan lemak), zat pembangun (protein dan air), dan zat pengatur (vitamin dan mineral).⁹ Selain itu, makanan yang dimakan ketika sarapan diharapkan memenuhi 15-30% dari kebutuhan gizi harian.¹⁰ Penelitian yang dilakukan oleh Rima *et al*, Lentini *et al*, dan Sari *et al* menganjurkan agar menu sarapan mengandung kadar serat tinggi, protein cukup, rendah kadar lemak, serta mengandung sumber karbohidrat sehingga dapat membuat seseorang tetap merasa kenyang dalam waktu yang cukup lama.¹¹⁻

13

Namun, masih banyak pelajar yang melewatkan sarapan sebelum pergi ke sekolah. Menurut penelitian yang dilakukan oleh WHO pada tahun 2015, diketahui bahwa lebih dari separuh remaja di Indonesia (62%) tidak sarapan.¹⁴ Selain itu, menurut penelitian yang dilakukan oleh Rosida pada tahun 2018, diketahui bahwa 54,2% dari respondennya tidak biasa sarapan.¹⁵

Ada beberapa faktor yang memengaruhi kebiasaan sarapan. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Gemily *et al* pada tahun 2017, beberapa faktor yang memengaruhi kebiasaan sarapan diantaranya jenis kelamin, pendidikan orang tua, pekerjaan orang tua, dorongan keluarga, ketersediaan sarapan di rumah, teman sebaya dan uang saku.¹⁶ Sementara itu, penelitian yang dilakukan oleh Yunawati *et al* pada tahun 2016 menunjukkan bahwa jenis kelamin, pendidikan orang tua, pekerjaan orang tua, dorongan keluarga, ketersediaan sarapan di rumah, teman sebaya dan uang saku tidak ada hubungannya dengan kebiasaan sarapan.¹⁷ Lalu hasil penelitian yang dilakukan I. F. Artiningrum menunjukkan bahwa jenis kelamin berpengaruh terhadap kebiasaan sarapan.¹⁸

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Yudha Jaya Wardhana tentang hubungan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar anak SD Negeri 02 Balerejo Kabupaten Madiun pada tahun 2019 menunjukkan terdapat hubungan antara sarapan dengan konsentrasi belajar.¹⁹ Hasil yang sama juga didapat oleh penelitian Nurlailie Zhafirah tentang hubungan kebiasaan sarapan bergizi dengan konsentrasi belajar siswa kelas III MI Al-Hikmah, Pasar Minggu pada tahun 2018 dan penelitian Maulidya Rahmah tentang hubungan sarapan dengan konsentrasi pada anak usia sekolah di SDN Pangeran 1 Banjarmasin pada tahun 2018 yang juga menunjukkan adanya hubungan antara sarapan dengan konsentrasi belajar.^{20,21}

Namun, berdasarkan penelitian dari Fitria Vera Pratiwi *et. al.* tentang hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar pada siswa-siswi di SMPN 14 Kota Bengkulu pada tahun 2022 ditemukan bahwa tidak ada hubungan antara sarapan dengan konsentrasi belajar.²² Hasil serupa juga didapatkan oleh penelitian Nadya Shifa Rantyas tentang hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dan konsentrasi belajar mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta pada tahun 2017 yang juga tidak menemukan hubungan antara sarapan dengan konsentrasi belajar.²³

Dari survey awal yang telah dilakukan kepada 30 siswa SMAN 3 Solok sebagai responden, ditemukan bahwa sebanyak 25 orang atau 83% responden yang menyatakan bahwa faktor penyebab tidak konsentrasi belajar adalah tidak sarapan, dan sebanyak 22 orang dan 73% responden tidak sarapan sebelum berangkat sekolah.

Survey awal juga dilakukan terhadap siswa-siswa dari SMAN 1 Solok, SMAN 2 Solok, dan SMAN 4 Solok. Hasil survey menunjukkan bahwa terdapat 47% responden dari SMAN 1 Solok, 40% responden dari SMAN 2 Solok, dan 60% responden dari SMAN 4 Solok yang menyatakan bahwa tidak sarapan menjadi faktor penyebab tidak konsentrasi belajar. Sementara itu, tercatat 43% responden dari SMAN 1 Solok, 47% responden dari SMAN 2 Solok, dan 63% responden dari SMA 04 Solok yang tidak sarapan sebelum berangkat sekolah. Maka berdasarkan hasil survey awal diatas, dapat disimpulkan bahwa SMAN 3 Solok memiliki jumlah siswa yang tidak sarapan sebelum berangkat ke sekolah tertinggi, yang menjadi faktor penyebab tidak konsentrasi belajar.

Dari semua uraian di atas, peneliti ingin mengajukan judul yaitu “Hubungan Kebiasaan Sarapan terhadap Konsentrasi Belajar pada Pelajar Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Solok Tahun Ajaran 2024/2025.”. Hasil dari penelitian ini diharapkan agar dapat menjadi kontribusi dalam memperkaya pengetahuan mengenai dunia pendidikan dan dunia kesehatan.

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan di latar belakang, rumusan masalah dari penelitian ini adalah apakah ada hubungan kebiasaan sarapan terhadap konsentrasi belajar pada pelajar sekolah menengah atas negeri 3 Solok tahun ajaran 2024/2025.

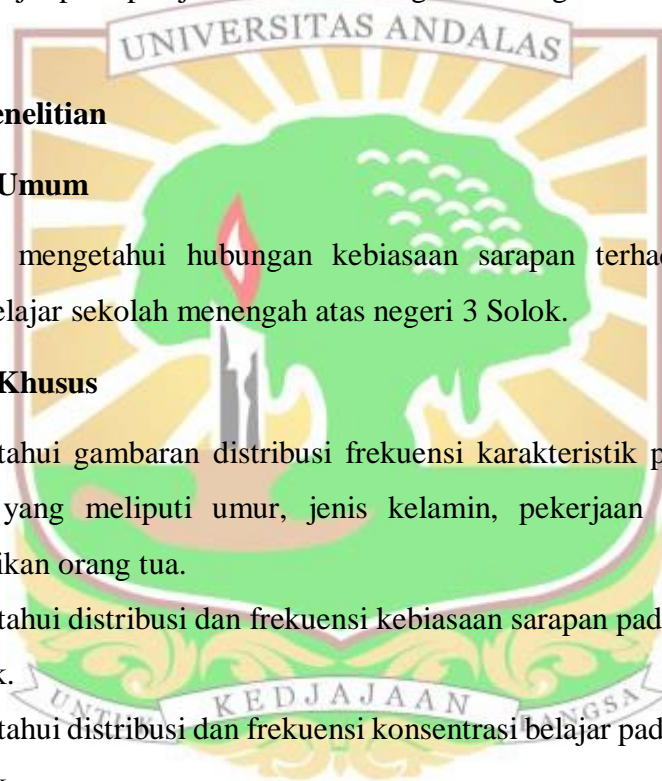
1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan kebiasaan sarapan terhadap konsentrasi belajar pada pelajar sekolah menengah atas negeri 3 Solok.

1.3.2 Tujuan Khusus

- 1) Mengetahui gambaran distribusi frekuensi karakteristik pelajar SMAN 3 Solok yang meliputi umur, jenis kelamin, pekerjaan orang tua, dan pendidikan orang tua.
- 2) Mengetahui distribusi dan frekuensi kebiasaan sarapan pada pelajar SMAN 3 Solok.
- 3) Mengetahui distribusi dan frekuensi konsentrasi belajar pada pelajar SMAN 3 Solok.
- 4) Mengetahui hubungan kebiasaan sarapan terhadap konsentrasi belajar pada pelajar SMAN 3 Solok.



1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Peneliti

- 1) Menjadi sarana implementasi ilmu pengetahuan yang telah diperoleh selama mengenyam pendidikan di Fakultas Kedokteran, Universitas Andalas.
- 2) Menambah pengetahuan, wawasan, keterampilan dan pengalaman bagi peneliti khususnya yang berkaitan dengan kebiasaan sarapan.

1.4.2 Bagi Pelajar

- 1) Memberi pengetahuan mengenai seberapa penting kebiasaan sarapan terhadap proses belajar pada pelajar.
- 2) Dapat membantu pelajar dalam berkonsentrasi dalam belajar agar hasil belajar didapat secara maksimal.

1.4.3 Bagi Ilmu Pengetahuan

Memberi referensi agar bisa digunakan pada penelitian berikutnya khususnya berkaitan dengan kebiasaan sarapan.

