

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perkembangan kognitif remaja menjadi perhatian global karena masa remaja merupakan periode kritis dalam daur kehidupan. Pada masa ini terjadi perubahan fisik, neurologis, dan psikososial yang berlangsung cepat. Percepatan pertumbuhan fisik dan perubahan neurologis yang kompleks ini membutuhkan asupan gizi yang adekuat, dimulai dari sarapan pagi. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa konsumsi sarapan pagi yang optimal berkontribusi positif terhadap fungsi kognitif, termasuk konsentrasi, atensi, memori, dan fungsi eksekutif.¹ Dalam konteks akademik dan sosial, konsentrasi serta atensi memegang peran krusial karena keduanya berkontribusi terhadap pemrosesan informasi, keberhasilan dalam pembelajaran, serta efektivitas interaksi sosial yang berimplikasi pada pencapaian masa depan remaja, seiring dengan pada masa ini. Masa remaja merupakan periode kritis yang ditandai dengan percepatan pertumbuhan fisik serta perubahan neurologis yang kompleks, sehingga kebutuhan gizi yang adekuat menjadi esensial.¹ Sebuah studi menunjukkan bahwa konsumsi sarapan pagi yang optimal memiliki dampak positif terhadap fungsi kognitif, termasuk konsentrasi, atensi, memori, dan fungsi eksekutif.² Dalam konteks akademik dan sosial, konsentrasi dan atensi sangat penting bagi remaja karena keduanya berperan dalam pemrosesan informasi, pembelajaran, serta interaksi sosial yang membentuk keberhasilan masa depan.²

Atensi pada remaja dipengaruhi berbagai faktor, yaitu faktor biologis, psikologis, maupun lingkungan sosial, seperti kualitas tidur, tingkat stres emosional, dan penggunaan gawai. Faktor-faktor ini berkontribusi terhadap performa kognitif remaja melalui mekanisme yang kompleks. Kualitas tidur yang buruk telah terbukti menurunkan konsentrasi dan fungsi memori, sementara stres emosional dapat mengganggu regulasi perhatian dan daya tahan kognitif.^{3,4} Penggunaan gawai yang berlebihan juga dikaitkan dengan berkurangnya kapasitas perhatian berkelanjutan.⁵ Namun, di antara berbagai faktor tersebut, status gizi, khususnya asupan kalori saat sarapan, memiliki juga hubungan yang langsung terhadap penyediaan energi otak dan fungsi neurotransmisi yang esensial untuk

fokus dan atensi.⁶ Perbaikan pola sarapan pagi merupakan upaya preventif yang lebih feasibel dan berdampak langsung terhadap peningkatan kapasitas atensi remaja.⁷

Kebiasaan sarapan pagi yang tidak teratur serta rendahnya kualitas gizi pada remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti pola makan yang tidak seimbang, kurangnya edukasi gizi, serta pengaruh lingkungan dan sosial yang mendorong konsumsi makanan rendah gizi. Pola makan yang tidak seimbang disebabkan oleh kelalaian yang didasarkan kurangnya waktu, tidak ada nafsu makan, ataupun sedang diet yang membuat konsumsi makan dengan gizi yang tidak teratur.⁸ Edukasi tentang gizi diperlukan, karena dalam masyarakat umum yang rendah pengetahuan gizi dapat membuat para remaja membuat keputusan untuk memilih makanan yang kurang tepat seperti makanan cepat saji dan tinggi kalori yang berdampak pada kognitif serta kesehatan secara keseluruhan.⁹ Selain itu, faktor lingkungan dan sosial, yang meliputi teman, tren media sosial, makanan yang di lingkungan sekitar juga merupakan peran besar dalam pola makan dan preferensi remaja yang dapat menjadikan makanan instan dan rendah gizi sebagai bentuk kebiasaan sarapan.¹⁰

Berdasarkan temuan dari penelitian di Australia pada tahun 2019, sekitar 18,0% remaja perempuan dan 15,0% remaja laki-laki berusia 8-18 tahun sering melewati sarapan.¹¹ Studi serupa di Belanda juga mengungkapkan bahwa remaja berusia 11-18 tahun yang tidak sarapan memiliki nilai akhir semester lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang rutin sarapan.⁸ Di Indonesia, berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, sekitar 26,1% anak sekolah serta remaja tidak melakukan sarapan pagi.^{12,13} Selain itu, hanya 10,6% anak yang sarapannya mencukupi asupan energi sebesar 30% dari kebutuhan harian. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas anak belum mendapatkan sarapan yang memadai, baik dari segi frekuensi maupun kualitas.^{12,14} Riset Kesehatan Nasional (Rikesnas) melakukan survei melalui Survei Konsumsi Makanan Individu (SKMI) pada tahun 2014 menunjukkan bahwa 77,5% anak usia 6-18 tahun melakukan sarapan pagi, tetapi pola sarapan dan gizi yang didalamnya masih belum seimbang.¹⁵ Data menunjukkan banyak remaja yang sering melewati sarapan, padahal penting untuk memastikan kualitas gizi dalam sarapan. Asupan makronutrien (karbohidrat,

protein, dan lemak sehat) dan mikronutrien (zat besi, seng, vitamin B kompleks) sangat mendukung perkembangan otak dan atensi remaja, yang pada akhirnya mempengaruhi prestasi akademiknya.

Asupan kalori sarapan berperan penting dalam menjaga kestabilan glukosa darah yang dibutuhkan otak untuk fungsi kognitif, khususnya atensi.¹⁶ Remaja memiliki metabolisme glukosa otak lebih tinggi dibanding orang dewasa, sehingga melewatkan atau mengurangi asupan kalori dapat mengganggu aktivitas *prefrontal cortex* yang mengatur fokus, pengambilan keputusan, dan regulasi emosi.¹⁶ Sarapan yang dikonsumsi sebelum aktivitas kognitif terbukti meningkatkan performa remaja, sementara pola sarapan dengan kaya energi berhubungan dengan fungsi eksekutif yang lebih baik serta risiko gangguan kognitif yang lebih rendah dibandingkan mereka yang melewatkan sarapan.¹⁷ Mekanisme utama hubungan sarapan dengan atensi terletak pada kestabilan suplai energi otak yang memungkinkan pemrosesan informasi lebih efisien sepanjang pagi.¹⁸ Penelitian di Chile dan Tiongkok menunjukkan bahwa sarapan dengan kalori cukup meningkatkan fungsi eksekutif dan atensi remaja, sementara remaja yang melewatkan atau mengurangi kalori sarapan menunjukkan konsentrasi lebih rendah dan performa akademik yang menurun.^{17,19}

Penilaian kemampuan atensi pada remaja pada penelitian ini menggunakan *Trail Making Test-A* (TMT-A) karena TMT-A merupakan instrumen yang sederhana, objektif, serta memiliki validitas dan reliabilitas yang baik dalam mengukur kecepatan pemrosesan informasi dan atensi.²⁰ Pengujian TMT-A menilai kemampuan individu dalam mempertahankan fokus dan mengelola tuntutan *visual-motorik* dalam waktu tertentu, sehingga sangat sesuai untuk menggambarkan atensi siswa.²¹ Penelitian di Maroko (2025) menunjukkan bahwa kemampuan atensi memiliki hubungan signifikan dengan pencapaian akademik pada siswa sekolah menengah, di mana kapasitas atensi yang lebih baik berkorelasi dengan performa belajar yang lebih tinggi.²² Temuan tersebut memperkuat pemilihan TMT-A dalam penelitian ini karena instrumen ini mampu merepresentasikan fungsi atensi secara akurat dan relevan dengan konteks performa kognitif remaja.

Berdasarkan uraian tersebut, diketahui bahwa asupan kalori sarapan memegang peranan penting dalam mendukung fungsi atensi dan kemampuan

kognitif pada remaja. Walaupun hubungan antara sarapan dan performa kognitif telah banyak diteliti, penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan antara status sarapan dengan atensi yang diukur menggunakan TMT-A pada siswa kelas 3 SMP di Kota Padang masih sangat terbatas. Masa kelas 3 SMP merupakan fase krusial dalam perkembangan akademik dan kognitif siswa, di mana kemampuan atensi sangat menentukan keberhasilan belajar serta masa depan mereka.^{23,24} Penelitian ini direncanakan dilakukan di beberapa SMP terbaik di Kota Padang, yaitu SMP Negeri 1, 2, 7, 8, dan 25, yang dipilih berdasarkan rekomendasi Dinas Pendidikan Kota Padang. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara asupan kalori sarapan dengan atensi yang diukur menggunakan TMT-A pada siswa SMP kelas 3 di Kota Padang, sehingga diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai peran asupan kalori sarapan dalam menunjang fungsi kognitif dan atensi remaja, serta menjadi dasar bagi intervensi gizi di lingkungan sekolah untuk mendukung prestasi belajar siswa.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan peneliti, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan antara status sarapan dengan fungsi atensi pada siswa SMP kelas 3 di Kota Padang?”.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara status sarapan dengan fungsi atensi pada siswa SMP kelas 3 di Kota Padang.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi karakteristik (jenis kelamin dan usia) pada siswa SMP kelas 3 di Kota Padang.
2. Mengidentifikasi distribusi status sarapan pada siswa SMP kelas 3 di Kota Padang.
3. Menilai distribusi fungsi atensi siswa SMP kelas 3 dengan menggunakan Trail Making Test A.

4. Mengetahui hubungan antara status sarapan dengan fungsi atensi siswa SMP kelas 3.

1.4 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai hubungan antara status sarapan dengan fungsi atensi pada remaja, sehingga dapat meningkatkan pemahaman tentang pentingnya sarapan bergizi untuk mendukung konsentrasi dan prestasi belajar siswa.

1.4.1 Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengalaman peneliti dalam melakukan kajian ilmiah di bidang kedokteran, khususnya terkait hubungan antara sarapan pagi dan fungsi kognitif pada remaja.

1.4.2 Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi dan edukasi kepada masyarakat, khususnya orang tua dan remaja, mengenai pentingnya asupan sarapan yang cukup dan seimbang untuk mendukung kemampuan atensi dan belajar. Dengan penelitian ini, diharapkan dapat mendorong kebiasaan sarapan sehat di lingkungan masyarakat.

1.4.3 Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini dapat menjadi acuan bagi institusi pendidikan dalam memahami dampak sarapan terhadap atensi siswa.