

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Anak yang sedang menempuh pendidikan di sekolah dasar berada pada masa perkembangan yang krusial sehingga kesiapan jasmani dan mental menjadi aspek penting dalam menunjang keberhasilan proses pembelajaran, khususnya dalam mempertahankan konsentrasi selama kegiatan belajar berlangsung. Meskipun demikian, temuan di lapangan menunjukkan bahwa sejumlah siswa masih belum membentuk kebiasaan untuk sarapan sebelum berangkat ke sekolah. Akibatnya, pada jam pelajaran pagi beberapa siswa tampak kurang konsentrasi, mudah mengantuk, dan terlihat tidak bersemangat. Hal ini biasanya dipengaruhi oleh keterbatasan waktu di pagi hari, pola kebiasaan di lingkungan keluarga, serta kurangnya pemahaman mengenai pentingnya sarapan sebelum memulai aktivitas. Selain itu, ketersediaan dan kecukupan sarapan pagi juga berperan penting dalam mendukung konsentrasi belajar anak. Sarapan yang tidak tersedia atau tidak memenuhi kebutuhan gizi dapat menyebabkan asupan energi tidak optimal sehingga anak lebih mudah lelah dan sulit fokus. Siswa yang tidak sarapan cenderung merasa lapar lebih cepat, mudah lelah, dan mengalami kesulitan dalam memusatkan perhatian saat mengikuti pembelajaran di kelas (Mustikowati et al., 2022). Sarapan pagi yang baik bagi anak sekolah dasar sebaiknya mengandung gizi seimbang seperti karbohidrat, protein, serta dilengkapi sayur dan buah, dan idealnya memenuhi sekitar 15–25% kebutuhan energi harian sehingga dapat membantu

meningkatkan konsentrasi belajar. Kebiasaan mengonsumsi sarapan pagi berhubungan secara signifikan dengan kemampuan siswa sekolah dasar dalam memusatkan perhatian saat mengikuti pembelajaran (Singh, 2023).

Berbagai studi mengungkapkan bahwa pola sarapan pagi pada anak SD masih menjadi isu signifikan yang memengaruhi kemampuan konsentrasi mereka saat belajar. Hasil survei yang dilakukan di Provinsi Jiangsu, Tiongkok, menunjukkan bahwa kebiasaan siswa dengan sarapan harian cenderung mencapai skor akademik sekitar 31 poin lebih tinggi daripada siswa yang tidak mengonsumsi sarapan (Yao et al., 2021). Selain itu, studi di Polandia melaporkan bahwa sebanyak 17,4% anak sering melewatkan sarapan, dan kebiasaan tersebut diketahui berkaitan dengan kondisi kesehatan serta konsentrasi belajar mereka (Wadolowska et al., 2022). Penelitian dari luar negeri serupa, di mana 60% anak SD melewatkan sarapan pagi, sehingga berdampak pada berkurangnya perhatian dan konsentrasi di kelas (Elkhatir et al., 2025). Di Indonesia, hanya sekitar 57,9% anak sekolah dasar yang rutin sarapan, sedangkan 42,1% lainnya jarang bahkan tidak pernah sarapan, dan hanya 32,9% yang mendapatkan sarapan dengan kualitas gizi yang baik (Ariany et al., 2023). Penelitian yang dilakukan di Kota Depok, Jawa Barat juga menunjukkan bahwa 56,1% siswa belum memiliki kebiasaan sarapan secara teratur, hasil analisis penelitian memperlihatkan bahwa kebiasaan sarapan memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat konsentrasi belajar siswa (Singh, 2023). Data survei penelitian di SDN 1 Kedungcangkring, Kabupaten Mojokerto menunjukkan sebanyak 62,9% siswa menunjukkan kebiasaan

sarapan dalam kategori baik, sekitar 60% siswa termasuk dalam kategori tingkat konsentrasi belajar yang baik (Christiana & Abiddin, 2024).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilaksanakan di SDN Wonorejo pada bulan Februari 2026 melalui wawancara dengan wali kelas 3, 4, 5 diperoleh informasi bahwa pada jam pelajaran pagi masih terdapat beberapa siswa yang terlihat kurang fokus, mudah mengantuk, dan kurang aktif saat mengikuti pembelajaran, terutama pada siswa yang belum mengonsumsi sarapan sebelum berangkat ke sekolah. Wawancara sederhana terhadap 10 siswa kelas 3-5 menunjukkan bahwa 4 siswa (40%) selalu sarapan, 3 siswa (30%) sering sarapan, 2 siswa (20%) kadang-kadang sarapan, dan 1 siswa (10%) tidak pernah sarapan. Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan peneliti, siswa yang rutin sarapan tampak lebih mampu mengikuti pembelajaran dengan baik dan terlihat lebih fokus. Dengan demikian, kebiasaan sarapan pagi jelas menjadi permasalahan umum yang signifikan terhadap konsentrasi belajar anak.

Kebiasaan sarapan pada pagi hari menjadi aspek yang berpengaruh dalam menunjang konsentrasi belajar peserta didik di tingkat sekolah dasar. Mengingat setelah puasa semalaman, otak memerlukan suplai energi untuk mendukung fungsi kognitif, khususnya aspek perhatian dan fokus. Melalui sarapan pagi, kadar glukosa sebagai sumber energi primer otak tetap terjaga, sehingga anak dapat mempertahankan konsentrasi optimal sepanjang proses pembelajaran (Martins et al., 2021). Meskipun demikian, tidak sedikit anak SD yang masih mengabaikan sarapan secara rutin atau hanya mengonsumsi sarapan dengan kualitas gizi yang kurang adekuat, yang berujung pada kelelahan dini,

rasa kantuk, serta kesulitan dalam memusatkan perhatian selama pelajaran (Ariany et al., 2023). Anak dengan kebiasaan sarapan yang baik menunjukkan performa konsentrasi lebih baik dibandingkan kelompok yang jarang atau tidak sarapan sama sekali (Christiana & Abiddin, 2024). Apabila kebiasaan tidak sarapan ini dibiarkan tanpa penanganan, maka berpotensi menurunkan kualitas konsentrasi belajar secara keseluruhan dan menghambat efektivitas proses pembelajaran pada anak jenjang pendidikan dasar.

Upaya memaksimalkan hasil pembelajaran dan kemampuan konsentrasi pada siswa sekolah dasar, penting untuk menyediakan sarapan pagi yang rutin dan bernutrisi sebelum mereka berangkat sekolah, sebab pola sarapan ini secara empiris terkait erat dengan tingkat konsentrasi belajar anak (Paramasatiari & Wedhangga, 2020). Pembentukan kebiasaan sarapan pagi yang baik pada anak-anak memerlukan dukungan aktif melalui keterlibatan orang tua dalam menyediakan sarapan yang bernutrisi di rumah. Selain itu, pihak sekolah juga bisa mengadakan program edukasi nutrisi untuk siswa dan orang tua, agar mereka paham betul manfaat sarapan sehat dan anak dapat mengikuti pelajaran dengan konsentrasi yang lebih baik. Disamping itu, pihak manajemen kantin sekolah memastikan jajanan yang dijual bernutrisi tinggi, higienis, dan aman dikonsumsi, sehingga siswa dapat memilih makanan yang mengenyangkan sekaligus mendukung kebutuhan gizi harian. (Hassani et al., 2023; Lusiana et al., 2023).

Beberapa kajian empiris menunjukkan terdapat keterkaitan antara kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar. Namun, penelitian lain

menunjukkan bahwa hubungan tersebut tidak memiliki signifikansi secara statistik. Perbedaan hasil tersebut dapat dipengaruhi oleh karakteristik responden, metode pengukuran konsentrasi, serta lingkungan sekolah yang berbeda. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengkaji hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dan tingkat konsentrasi belajar pada siswa sekolah dasar di SDN Wonorejo.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dipaparkan sebelumnya, rumusan masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: “Apakah terdapat hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar anak sekolah dasar kelas 3-5 di SDN Wonorejo?”.

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Mengetahui hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar pada anak sekolah dasar kelas 3-5 di SDN Wonorejo.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Mengidentifikasi kebiasaan sarapan pagi pada anak sekolah dasar kelas 3-5 di SDN Wonorejo.
2. Mengidentifikasi tingkat konsentrasi belajar anak sekolah dasar kelas 3-5 di SDN Wonorejo.
3. Menganalisis hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar anak sekolah dasar kelas 3-5 di SDN Wonorejo.

## 1.4 Manfaat Penelitian

### 1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan baru sekaligus memberikan pengembangan ilmu ilmiah di bidang kesehatan anak dan pendidikan. Secara khusus, hasilnya akan memberikan kontribusi pada pemahaman mengenai hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar anak sekolah dasar.

### 1.4.2 Manfaat Praktis

#### 1. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi sebagai sumber referensi tambahan bagi lembaga pendidikan lainnya, khususnya sekolah dasar dalam memahami pentingnya kebiasaan sarapan pagi sebagai salah satu faktor yang mendukung konsentrasi serta kesiapan siswa dalam mengikuti proses pembelajaran.

#### 2. Bagi Profesi Keperawatan

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai sumber informasi utama sekaligus referensi pelengkap bagi para tenaga kesehatan atau pihak terkait dalam kegiatan promosi kesehatan, khususnya mengenai pentingnya kebiasaan sarapan pada anak yang berada pada usia sekolah dasar untuk mendukung konsentrasi belajar.

#### 3. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat memperluas pengetahuan serta memberikan pengalaman ilmiah bagi peneliti dalam mengkaji

hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dan tingkat konsentrasi belajar pada anak usia sekolah dasar, serta menjadi dasar untuk penelitian selanjutnya.

