BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Di Indonesia, sebanyak 18,05% anak tidak terbiasa sarapan pagi. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2010, kualitas sarapan masyarakat Indonesia masih tergolong rendah karena masih banyak anak yang tidak melakukan sarapan pagi secara rutin. Selain itu, proporsi penduduk yang mengonsumsi energi di bawah kebutuhan minimal masih cukup tinggi, yaitu lebih dari 70%. Angka Kecukupan Gizi (AKG) penduduk Indonesia pada tahun 2004 menunjukkan pemenuhan energi sebesar 40,6%. Defisit energi paling banyak ditemukan pada kelompok anak usia sekolah (41,2%), remaja (54,5%), dan ibu hamil (44,2%). Pada anak usia sekolah, konsumsi energi kurang dari 70% terjadi pada 50,6% anak usia 7–12 tahun dan 39,3% anak usia 13–15 tahun. (Wahyuningsih and Winarni, 2022)

Masa usia dini merupakan tahap penting dalam perkembangan fungsi otak dan kemampuan kognitif anak yang berpengaruh sepanjang hidupnya. Pada usia 3–6 tahun, otak anak mengalami peningkatan neuroplastisitas yang ditandai dengan pembentukan dan penguatan hubungan antarsel saraf secara pesat. Berbagai rangsangan yang diterima anak, termasuk asupan gizi, dapat memengaruhi perkembangan perhatian, daya ingat, dan kemampuan belajar. Berbagai penelitian di bidang gizi dan tumbuh kembang anak menunjukkan bahwa intervensi nutrisi, terutama melalui pemberian zat gizi mikro dan pola makan bergizi seimbang, dapat meningkatkan kemampuan kognitif anak usia prasekolah. Selain itu, pemberian suplemen multi-mikronutrien serta kebiasaan mengonsumsi ikan secara rutin terbukti dapat meningkatkan kemampuan memori dan konsentrasi anak.(Parida and Suryani, 2025)

Kebiasaan sarapan pagi sering dijadikan sebagai salah satu indikator kualitas asupan gizi harian dan berkaitan dengan tingkat konsentrasi belajar anak. Sarapan pagi berpengaruh terhadap kemampuan perhatian, pengambilan keputusan, serta pencapaian akademik anak. Penelitian yang dilakukan di Indonesia juga menunjukkan adanya hubungan tersebut, di mana siswa yang terbiasa sarapan pagi memiliki tingkat konsentrasi yang lebih tinggi dibandingkan dengan siswa yang tidak rutin sarapan. (Parida and

Suryani, 2025)

Anak yang sehat adalah anak yang memiliki kesehatan fisik dan mental yang baik, karena kondisi fisik dan psikis saling memengaruhi satu sama lain. Apabila kesehatan fisik anak terjaga, maka kondisi psikologisnya juga akan mendukung anak dalam melakukan berbagai aktivitas. Sebaliknya, jika kesehatan mental anak baik, anak akan menjalani aktivitas dengan perasaan senang, ceria, dan penuh semangat. Kesehatan dan pendidikan merupakan faktor penting dalam menunjang tumbuh kembang anak usia dini. Anak yang memperoleh asupan gizi yang cukup, hidup di lingkungan yang bersih, mendapatkan pelayanan kesehatan yang memadai, diasuh dengan pola asuh yang tepat, serta menerima stimulasi yang optimal sesuai dengan potensi yang dimiliki, akan tumbuh dan berkembang secara sehat. Kondisi tersebut diharapkan dapat membentuk generasi yang berkualitas dan cemerlang di masa mendatang. (Ratih Elia Nova, 2023)

Sarapan berfungsi sebagai sumber energi bagi otak. Jeda waktu sekitar 10–12 jam antara makan malam dan sarapan dapat menyebabkan penurunan kadar glukosa darah, yang berpotensi mengganggu fungsi kognitif serta menurunkan kemampuan perhatian dan daya ingat. Oleh karena itu, sarapan memiliki peran penting dalam menjaga kadar glukosa darah agar tetap stabil saat memulai aktivitas sehari-hari. (Ratih Elia Nova, 2023)

Kebiasaan sarapan pagi berpengaruh terhadap tingkat konsentrasi anak. Tingkat konsentrasi tersebut diukur berdasarkan pencapaian perkembangan masing-masing anak, yang meliputi aspek nilai agama, fisik, kognitif, bahasa, serta sosial emosional. Apabila anak terbiasa sarapan pagi secara teratur dengan asupan gizi yang seimbang, kondisi tubuh akan lebih sehat dan minat belajar akan meningkat, sehingga anak berpeluang memperoleh prestasi belajar yang lebih baik.(Ratih Elia Nova, 2023)

Kebiasaan sarapan pagi perlu ditanamkan sejak dini pada anak, karena anak memerlukan asupan gizi yang cukup untuk menunjang pertumbuhan, perkembangan, serta menjaga kesehatan fisik agar dapat beraktivitas dengan baik. Meskipun demikian, anak sering kali sulit dibiasakan untuk sarapan pagi dan cenderung memilih membeli makanan ringan atau jajanan di kantin sekolah. Makanan tersebut memang dapat

memberikan energi, namun kandungan gizinya belum tentu mencukupi kebutuhan gizi dan kesehatan anak. Oleh karena itu, peran orang tua sangat diperlukan untuk membimbing dan membiasakan anak agar rutin melakukan sarapan pagi.(Ratih Elia Nova, 2023)

Anak usia sekolah, seringkali berada di fase sulit makan. Maka dari itu, membentuk pola makan yang baik itu sangat penting bagi anak. Jika masalah ini berkepanjangan, maka pertumbuhan anak akan terganggu, karena kurangnya jumlah gizi yang dihasilkan. Hal tersebut dapat mengakibatkan perkembangan dan pertumbuhan anak menjadi terhambat, dan akan berpengaruh buruk pada perkembangan mental intelektual anak. Jika anak-anak tidak mendapatkan cukup energi dan protein ketika mereka masih muda, IQ mereka akan menurun dan mereka tidak akan mampu mengerjakan geometri dengan baik. Selain itu, anak tidak dapat berkonsentrasi penuh. (Amaliyah, Rini and Zamroni, 2022)

Proses pembelajaran di sekolah dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti dukungan dan motivasi orang tua, kondisi kelas yang tidak mendukung, rendahnya minat belajar siswa, kondisi kesehatan, serta kesiapan siswa dalam belajar. Kesiapan belajar merupakan salah satu faktor penting yang berpengaruh terhadap tingkat konsentrasi siswa. Konsentrasi belajar dapat menurun apabila kondisi tubuh kurang sehat, lingkungan belajar tidak nyaman, atau siswa merasa lapar dan haus akibat tidak sarapan pagi. Sarapan pagi memiliki peran penting dalam meningkatkan semangat belajar, mencegah rasa lelah, dan membantu siswa lebih fokus selama kegiatan pembelajaran. Oleh karena itu, sarapan pagi dapat berkontribusi dalam meningkatkan prestasi akademik, menjaga kesehatan tubuh, serta mengurangi kebiasaan mengonsumsi makanan ringan yang kurang sehat. (Amaliyah, Rini and Zamroni, 2022)

Makanan berfungsi sebagai sumber energi yang dibutuhkan tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari, sehingga sarapan merupakan kebiasaan yang penting bagi setiap individu. Sarapan sangat dianjurkan bagi anak usia sekolah dasar yang masih berada dalam masa pertumbuhan dan memerlukannya untuk menunjang kegiatan belajar. Ketersediaan energi untuk belajar, khususnya selama jam pelajaran di sekolah, sangat dipengaruhi oleh asupan gizi dari makanan yang dikonsumsi. Apabila anak

tidak terbiasa sarapan, otak tidak memperoleh energi yang cukup untuk bekerja secara optimal. Kondisi tersebut menyebabkan anak sulit berkonsentrasi pada kegiatan belajar karena rasa lapar, sehingga dapat berdampak negatif terhadap prestasi akademik. (Amaliyah, Rini and Zamroni, 2022)

Tubuh memerlukan berbagai zat gizi dalam jumlah yang seimbang, seperti protein, lemak, vitamin, dan mineral, yang sebagian besar dapat dipenuhi melalui sarapan pagi. Apabila anak melewatkan sarapan, tubuh dapat mengalami kekurangan glukosa sehingga menyebabkan kondisi tubuh menjadi lemah dan menurunnya kemampuan berkonsentrasi akibat kurangnya energi. Jika kebiasaan tidak sarapan berlangsung terus-menerus, kekurangan glukosa dalam tubuh dapat semakin meningkat. Dengan membiasakan sarapan pagi, anak dapat memperoleh sekitar 25% dari kebutuhan gizi harian.(Amaliyah, Rini and Zamroni, 2022)

Sarapan pagi sangat dibutuhkan oleh siswa sebagai persiapan untuk menjalani berbagai aktivitas sehari-hari. Kebiasaan sarapan pagi membantu mengembalikan energi tubuh yang berkurang setelah beristirahat. Selain itu, sarapan pagi berperan penting dalam menjaga kesehatan siswa karena berfungsi menyalurkan nutrisi yang dibutuhkan tubuh, terutama otak. Sarapan pagi dapat memenuhi kembali kebutuhan zat gizi yang berkurang selama tidur malam, yaitu sekitar 8–10 jam. Siswa yang tidak terbiasa sarapan pagi akan kehilangan asupan gizi yang seharusnya diperoleh pada pagi hari. Mengingat kadar energi tubuh relatif rendah di pagi hari, sarapan menjadi sumber utama energi, sehingga sangat penting bagi siswa untuk dilakukan secara rutin. (Amaliyah, Rini and Zamroni, 2022)

Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi penyebab terganggunya konsentrasi belajar anak adalah dengan menyempatkan waktu sarapan sebelum ke sekolah. Sehingga selama proses belajar anak-anak akan duduk tenang dan mendengar penjelasan guru tanpa terganggu oleh rasa lapar akibat tidak sarapan pagi. Hal ini juga akan mempengaruhi prestasi dan nilai belajar pada anak.(Herayeni, 2024)

Siswa yang memiliki tingkat konsentrasi yang baik cenderung menunjukkan kemampuan belajar yang lebih optimal, sehingga berdampak positif terhadap prestasi belajar yang dicapai. Peningkatan daya pikir dan

perkembangan otak dapat dilakukan melalui konsumsi makanan bergizi. Dengan terpenuhinya kebutuhan gizi dan energi, siswa diharapkan mampu berkonsentrasi secara maksimal sehingga hasil belajarnya dapat meningkat. Setiap individu memiliki kemampuan konsentrasi yang berbeda-beda, yang membedakan hanyalah tingkat tinggi atau rendahnya konsentrasi dalam melakukan suatu kegiatan. (Amaliyah, Rini and Zamroni, 2022)

Dalam surah QS. Taha Ayat 81 Allah Ta'alah Berfirman

﴿٨١﴾ هَوٰى فَقَدْ غَضَبِيْ عَلَيْهِ يَّحْلِلْ وَمَنْ غَضَبِيْ عَلَيْكُمْ فَيَحِلَّ فِيْهِ تَطْغَوْا وَلَا رَزَقْنٰكُمْ مَا طَيِّبٰتِ مِنْ كُلُوْا

anugerahkan kepadamu. Janganlah melampaui batas yang menyebabkan kemurkaan-Ku akan menimpamu. Siapa yang ditimpa kemurkaan-Ku, maka sungguh binasalah dia"

Berdasarkan ayat tersebut dapat diartikan bahwa makanan merupakan rezeki allah yang harus dimanfaatkan dengan baik. Allah memerintahkan manusia untuk mengonsumsi makanan yang halal dan tayyib (baik, bergizi, bermanfaat) serta melarang berlebih-lebihan atau mengabaikan kebutuhuan tubuh. Makanan yang halal dan bergizi tidak hanya berfungsi menjaga Kesehatan fisik, tetapi juga memengaruhi kualitas kosentrasi, energi, dan kemampuan berpikir seseorang.

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan peneliti di TK Negeri Pembina Limboto melalui wawancara dengan orang tua, diketahui bahwa 18 anak tidak terbiasa sarapan pagi di rumah, sedangkan 12 anak terbiasa sarapan pagi. Kebiasaan tidak sarapan di rumah umumnya disebabkan oleh kesibukan orang tua yang harus berangkat bekerja pada pagi hari, seperti guru, pegawai kantor, pekebun, dan pedagang, sehingga anak tidak mendapatkan sarapan pagi secara rutin. Mengingat program wajib belajar di Indonesia berlangsung selama 12 tahun, sangat penting untuk membiasakan sarapan pagi sejak usia dini agar dapat mendukung terbentuknya generasi yang aktif dan mampu berpikir secara optimal.

1.2 Identifikasi Masalah

1. Berdasarkan data riset kesehatan dasar (Riskesdes) Tahun 2010 bahwa sekitar 18,05% anak tidak terbiasa sarapan pagi
2. Konsentrasi belajar anak di pengaruhi oleh faktor internal (dukungan dan motivasi orang tua) dan faktor eksternal (kondisi kelas yang

kurang kondusif)

3. Hasil observasi awal di TK Negeri Pembina Limboto sebagian besar anak datang ke sekolah tanpa sarapan pagi

1.3 Pembatasan Masalah

Pembatasan masalah bertujuan membatasi cakupan penelitian agar lebih terarah dan dapat dioperasionalkan. Berdasarkan identifikasi masalah diatas maka penelitian ini dibatasi pada:

1. Penelitian ini hanya difokuskan pada Anak prasekolah di TK Negeri Pembina Limboto.
2. Memiliki rentang usia 5-6 tahun.
3. Penelitian ini berfokus juga pada Kebiasaan sarapan pagi. Dan Konsentrasi belajarnya (dilihat dari hasil observasi perilaku anak selama kegiatan pembelajaran).

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian penjelasan diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu: Apakah terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar anak prasekolah di TK Negeri Pembina Limboto?

1.5 Tujuan Penelitian

1.5.1 Tujuan Umum

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan dalam penelitian ini yaitu: Diketahui hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar anak prasekolah di TK Negeri Pembina Limboto.

1.5.2 Tujuan Khusus

1. Diketahui kebiasaan sarapan pagi pada anak prasekolah di TK Negeri Pembina Limboto.
2. Diketahui konsentrasi belajar anak prasekolah di TK Negeri Pembina Limboto.
3. Di identifikasi hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar anak prasekolah di TK Negeri Pembina Limboto.

1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini dibagi menjadi tiga kategori untuk memberikan pemahaman yang komprehensif tentang dampak yang akan dihasilkan:

1. Manfaat Akademik

   Secara akademis, penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan rujukan tambahan dalam pembelajaran yang membahas kebiasaan sarapan pagi dan konsentrasi belajar anak. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menambah wawasan dan sumber bacaan ilmiah bagi mahasiswa dan dosen dalam mengkaji gizi, kebiasaan sarapan, serta dampaknya terhadap konsentrasi dan prestasi belajar anak.

2. Manfaat Praktis
   a. Bagi sekolah Memberikan wawasan untuk mendeteksi faktor yang mempengaruhi konsentrasi anak dan merancang aktivitas pembelajaran yang lebih sesuai, serta memberikan edukasi kepada orang tua tentang pentingnya sarapan pagi.
   b. Bagi orang tua: Meningkatkan kesadaran tentang dampak kebiasaan sarapan terhadap kemampuan belajar anak, sehingga mendorong mereka untuk membentuk kebiasaan sarapan yang teratur dan sehat.
   c. Bagi tenaga kesehatan : Bagi tenaga kesehatan khususnya bidan, diharapkan dapat berperan aktif dalam memberikan promosi kesehatan terkait pentingnya sarapan pagi kepada anak usia dini maupun remaja
   d. Bagi peneliti selanjutnya : Diharpkan dapat mengembangkan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar, menggunakan metode penelitian yang berbeda, serta menambahkan variabel lain.
3. Manfaat Sosial
   a. Mendorong terbentuknya budaya sehat di keluarga dan komunitas terkait pentingnya gizi yang cukup untuk anak usia dini.
   b. Berkontribusi pada peningkatan kualitas pembelajaran anak prasekolah, yang berdampak pada perkembangan mereka di masa depan dan potensi prestasi di jenjang sekolah selanjutnya.
   c. Menurunkan risiko masalah yang terkait dengan kurangnya konsentrasi (seperti gangguan dalam kelas atau rendahnya partisipasi), sehingga menciptakan lingkungan pembelajaran yang lebih nyaman dan produktif untuk semua anak.