

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pola makan bagi anak-anak usia 7–12 tahun karena mereka mengalami fase pertumbuhan dan perkembangan yang sangat penting. Makanan yang baik, terutama sarapan pagi menjadi faktor penting dalam mendukung masa pertumbuhan ini, sarapan pagi penting untuk mendukung fungsi otak dan menyediakan energi untuk beraktivitas sehari-hari. Di sekolah, banyak anak tidak memiliki sarapan dan malah makan camilan yang tidak sehat dan mungkin mengandung zat berbahaya, kondisi ini menyebabkan masalah seperti menurunnya konsentrasi belajar, meningkatkan risiko gizi lebih atau kurang, dan kebiasaan makan tidak sehat. (Tihonksky et al., 2025).

Menurut Direktur mengklaim bahwa pada tahun 2024, 65% anak sekolah dasar di Indonesia tidak akan menerima sarapan. Sebagai hasil dari studi "Diet Total" oleh Kemenkes pada tahun 2020, ditemukan bahwa 47,7% anak usia 6 hingga 12 tahun atau siswa sekolah dasar tidak mencukup asupan energi mereka saat sarapan. Hal tersebut memberikan pada penurunan konsentrasi dan prestasi akademik. (Kemenkes, 2024). Pada tahun 2019 hingga 2023 hasilnya menunjukkan bahwa ada hubungan antara kemampuan siswa sekolah dasar untuk berkonsentrasi dalam belajar dan kebiasaan sarapan mereka. Sarapan tidak diberikan kepada sebagian besar

siswa sekolah dasar, yang merupakan salah satu penyebab utama tingkat konsentrasi yang rendah yang dilaporkan oleh 46,2% siswa Indonesia. (Yulia, 2024).

Laporan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) tahun 2022 menunjukkan bahwa sejumlah 30% anak di seluruh dunia tidak sarapan kesehatan mereka. (Yoselina & Anggita, 2025). Sejumlah studi di Indonesia mengindikasikan adanya korelasi yang melewati sarapan dengan penurunan tingkat fokus belajar saat menyelesaikan tugas akademik, data prevalensi spesifik bervariasi di 2020 menunjukkan 60,2% responden SD tidak sarapan, dengan 58,3% anak mengalami kurang konsentrasi dalam belajar. (Herayeni et al., 2024).

Sebagai aset generasi mendatang, anak-anak butuh disiapkan agar tumbuh menjadi sumber daya manusia yang terampil, sehat, berkarakter, dan produktif. Atas dasar tersebut, peningkatan kualitas hidup anak menjadi salah satu sasaran strategis dalam pembangunan nasional. Kondisi kesehatan yang optimal berperan penting dalam mendukung kemampuan berpikir, aktivitas sehari-hari, serta meningkatkan konsentrasi dan kapasitas intelektual, khususnya pada anak usia sekolah. (UNICEF, 2020). Hasil asesmen PISA 2022 memperlihatkan bahwa capaian akademik siswa di Indonesia masih tergolong rendah berada di peringkat ke-70 dari 80 negara dengan skor kemampuan membaca, matematika, dan sains yang konsisten di bawah rata-rata (OECD). Keterbatasan konsentrasi saat proses pembelajaran diidentifikasi sebagai salah satu faktor yang berpotensi

memicu rendahnya performa tersebut. Konsentrasi merupakan elemen krusial dalam pencapaian prestasi akademik yang amat dipengaruhi oleh kecukupan asupan nutrisi, termasuk rutinitas sarapan. Pemanfaatan sarapan berperan penting dalam mematuhi kebutuhan energi anak sebelum mengawali aktivitas belajar. Meskipun demikian, kebiasaan sarapan pada anak Indonesia masih rendah akibat berbagai kendala, seperti keterbatasan waktu dan kurangnya persiapan sebelum berangkat sekolah. (Sam et al., 2025).

Data pada negara-negara industri mencatat prevalensi anak sekolah yang melewatkan sarapan berada pada rentang 12–34%. Sementara itu di Indonesia, angkanya jauh lebih tinggi, yakni mencapai 41,2–54,5%. Kondisi ini berimplikasi pada timbulnya sejumlah permasalahan, seperti penurunan fokus belajar, kecenderungan konsumsi berlebih saat makan siang (overeating), hingga munculnya manifestasi fisik seperti timbulnya keringat dingin. (Ruhmanto & Ramadhan, 2022). Menurut Dr. Mirza, Ahli Gizi UGM, S.Gz., M.P.H., RD menyatakan bahwa kebiasaan makan pagi di Indonesia, khususnya pada anak-anak, masih tergolong rendah. Hampir setengah anak belum rutin sarapan karena berbagai faktor, seperti keterbatasan waktu sebelum berangkat sekolah atau orang tua yang bekerja. Dari data (SDT) Badan Litbangkes Kemenkes RI tahun 2020 menyatakan dari 25.000 anak berusia 6 hingga 12 tahun di 34 provinsi, 47,7% tidak melakukan sarapan pagi, dan 66,8% mengonsumsi sarapan yang rendah nilai nutrisi. Anak usia sekolah membutuhkan sekitar 1.550 kkal per hari,

dengan sekitar 300 kkal dianjurkan dipenuhi saat sarapan. Ketidak cukupan asupan energi dan gizi pada pagi hari dapat berdampak pada fungsi kognitif, khususnya konsentrasi dan daya ingat, serta berpotensi memengaruhi pertumbuhan status gizi dan prestasi anak. (Kurnia.ekaptiningrum, 2022)

Pada anak usia sekolah, kebiasaan sarapan mendukung konsentrasi dan mempermudah pemahaman materi pelajaran. Juara dalam sekolah di dapatkan melalui proses belajar, dan biasanya dinyatakan dalam bentuk angka sebagai ukuran keberhasilan pembelajaran. Prestasi belajar menggambarkan sejauh mana siswa berhasil meraih tujuan pembelajaran lewat penguasaan pengetahuan, sikap, serta keterampilan. Tingkat pencapaian ini ditentukan oleh faktor internal seperti motivasi dan kemampuan individu maupun faktor eksternal, termasuk lingkungan sekolah dan keluarga. yang diukur melalui penilaian dan evaluasi dalam proses pembelajaran Asupan makanan pada pagi hari membantu menjaga rasa kenyang, meningkatkan fokus, serta berkontribusi terhadap peningkatan prestasi akademik, sedangkan kebiasaan melewatkan sarapan dapat menurunkan konsentrasi dan berdampak negatif pada hasil belajar.(A. Penelitian, 2025). Studi di Indonesiadari tahun 2020-2026 secara konsisten menunjukkan bahwa kurangnya konsentrasi belajar terhadap peserta didik tingkat dasar sehingga menimbulkan efek merugikan yang cukup signifikan terhadap prestasi belajar mereka.(Islam & Antasari, 2021).

Sarapan pagi penting sebagai asupan pertama setelah tidur yang menyediakan energi dan nutrisi bagi otak serta tubuh. Asupan pagi idealnya

mencakup unsur gizi yang seimbang. Menurut riset Pergizi Pangan Indonesia, sarapan bergizi seimbang dapat memenuhi 30% kebutuhan gizi harian anak sekaligus meningkatkan konsentrasi, motivasi, prestasi belajar, dan kekebalan tubuh. Namun, sekitar 70% anak Indonesia belum rutin sarapan karena alasan seperti keterbatasan waktu, sulit membangunkan anak, atau kekhawatiran terlambat ke sekolah. (Lintongnihuta & Humbahas, 2024).

Kajian terdahulu mengindikasikan bahwa status gizi yang baik didominasi oleh anak-anak dengan pola sarapan yang baik dan adekuat. Sebaliknya, status gizi buruk dialami oleh seluruh anak yang memiliki kebiasaan sarapan kurang memadai (100%). Kebiasaan sarapan dan status gizi ditemukan berkorelasi signifikan ($p < 0,001$) dengan uji chi-square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rutinitas sarapan dan status gizi berkorelasi signifikan ($p < 0,001$) pada siswa SD Negeri 72 Manado. Hasil ini menunjukkan bahwa kebiasaan makan pagi siswa dan status gizi di SD Negeri 72 Manado berkorelasi signifikan. (Sam et al., 2025). Di samping itu, tingkat konsentrasi saat mengikuti kegiatan belajar mengajar tercatat lebih tinggi pada siswa sekolah dasar yang rutin mengonsumsi sarapan. Sebaliknya, penurunan daya konsentrasi pada 46,2% siswa di Indonesia diidentifikasi berakar dari kebiasaan melewatkan makan pagi. Kendati demikian, tingkat kesadaran sebagian orang tua mengenai krusialnya asupan pagi sebelum anak berangkat sekolah masih tergolong rendah. (Yulia, 2024). Namun belum terdapat data spesifik mengenai

keterkaitan antara kebiasaan sarapan pagi dengan prestasi belajar dan fokus pada siswa sekolah dasar kelas N 1 Ngabenrejo Kelas 4 dan 5, yang menjadikan penelitian ini krusial.

Dari hasil temuan peneliti saat dari studi pendahuluan yang dilakukan di SDN 1 Ngabenrejo pada hari Senin, 2 Maret 2026 dari 20 anak , didapatkan kebiasaan sarapan pagi ditemukan 11 anak tidak makan pagi, 3 orang siswa makan pagi dengan asupan gizi tidak seimbang, dan 6 orang siswa makan pagi dengan komposisi gizi seimbang. Dan beberapa guru yang mengajar di sekolah juga mengatakan ada beberapa anak yang kurang fokus dan kurang berkonsentrasi saat pelajaran, seperti kurang memperhatikan saat pelajaran, sehingga menyebabkan beberapa anak memiliki prestasi yang kurang baik di beberapa mata pelajaran. Terutama di pelajaran matematika banyak anak yang kurang konsentrasi pada pelajaran ini, pada kelas IV nilai ulangan harian dari 22 siswa, 4 siswa meraih nilai diatas 80, 5 siswa meraih nilai di atas 70, dan 13 siswa meraih nilai di bawah 70.

B. Rumusan Masalah

Menurut uraian latar belakang, masalah utama dalam penelitian ini adalah apakah ada “Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Dan Prestasi Belajar Anak Sd N 1 Ngabenrejo Kelas Iv Dan V Kecamatan Grobogan Kabupaten Grobogan”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan utama penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana kebiasaan sarapan mempengaruhi fokus dan prestasi akademik siswa sekolah dasar.

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penelitian ini adalah sebagai berikut, berdasarkan penelitian yang akan dilakukan:

- a. Menentukan usia, jenis kelamin, dan kelas siswa sekolah dasar responden.
- b. Tentukan apakah kebiasaan sarapan dan kemampuan siswa sekolah dasar untuk fokus pada studinya terkait.
- c. Mengetahui apakah prestasi belajar dan konsentrasi belajar berhubungan pada siswa sekolah dasar.
- d. Dengan menggunakan rapor siswa, tentukan apakah kebiasaan sarapan dan prestasi akademik siswa sekolah dasar terkait.
- e. Mengkaji hubungan antara kebiasaan sarapan siswa sekolah dasar dengan kemampuan mereka untuk fokus.
- f. Mengkaji hubungan antara prestasi belajar siswa sekolah dasar dengan konsentrasi belajar.
- g. Mengkaji bagaimana kebiasaan sarapan siswa sekolah dasar berhubungan dengan prestasi akademiknya.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memajukan ilmu pengetahuan secara signifikan, khususnya di bidang kesehatan dan pendidikan anak. Hasil penelitian ini juga dapat meningkatkan diskusi teoretis tentang hubungan antara keberhasilan akademis, fokus, dan rutinitas sarapan di kalangan siswa sekolah dasar. Para peneliti di masa mendatang yang tertarik pada faktor-faktor penentu kemampuan berkonsentrasi siswa dan prestasi akademik mereka juga dapat menggunakan temuan penelitian ini sebagai rujukan.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Siswa

Diharapkan penelitian ini dapat meningkatkan pemahaman mahasiswa tentang pentingnya sarapan sebelum hari sekolah dimulai, yang dapat membantu meningkatkan kemampuan mereka untuk berkonsentrasi serta keberhasilan akademik mereka.

b. Tentang Orang Tua

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menginformasikan dan membantu orang tua dalam menyadari dampak sarapan yang sehat terhadap prestasi akademik dan kemauan belajar anak-anak mereka.

c. Untuk Instruktur

Temuan penelitian ini membantu mengembangkan pengetahuan bersama tentang pentingnya sarapan sambil memotivasi pendidik untuk mengawasi kesejahteraan fisik siswa dan kapasitas untuk fokus selama kelas.

d. Tentang Sekolah

Diantisipasi bahwa sekolah akan mempertimbangkan temuan penelitian saat membuat kebijakan atau inisiatif yang mendorong kebiasaan sarapan, seperti inisiatif kesehatan sekolah atau instruksi nutrisi.

e. Untuk Peneliti Masa Depan

Penelitian ini dapat digunakan sebagai sumber dasar dan landasan empiris untuk penelitian selanjutnya..

E. Sistematika Penulisan

Bagian ini merupakan bagian yang menjelaskan sistem penyusunan proposal penelitian. Secara umum sistematika penulisan proposal sebagai berikut ;

Tabel 1. 1. Sistematika Penulisan Proposal Penelitian

BAB	Konsep Pengambilan Data
BAB I	Bagian ini memberikan gambaran umum tentang pekerjaan pendahuluan yang bersangkutan, konteks latar belakang, rumusan pertanyaan penelitian, penekanan dan keuntungan dari penyelidikan, dan struktur desain penelitian.
BAB II	Tinjauan Pustaka bagian ini menjelaskan konstruksi teoretis yang mendasari variabel penelitian dan pengembangan kerangka kerja akademis;
BAB III	Metodologi Penelitian Desain penelitian operasional disajikan secara rinci dan mencakup identifikasi variabel, kerangka konseptual, perumusan hipotesis, penentuan desain dan metodologi penelitian, definisi populasi dan sampel, lokasi dan periode waktu studi, pembatasan definisi operasional, teknik pengumpulan data, instrumen dan validasinya, prosedur analisis data, dan prinsip-prinsip etika penelitian;

F. Penelitian Terkait

Berdasarkan tinjauan penulis terhadap literatur ilmiah yang mengkaji pengaruh sarapan terhadap fokus siswa sekolah dasar dan prestasi akademik, berikut hasil yang signifikan:

1. Menurut penelitian Barokah dan Pratiwi (2022), terdapat korelasi yang signifikan antara kedua variabel tersebut.. Penelitian-penelitian tersebut menggunakan metode kuantitatif untuk pengumpulan data dan menganalisis semua data secara komprehensif. Penelitian ini melibatkan 152 individu yang dipilih secara cermat dan telah

memberikan persetujuan tertulis. Para peneliti menggunakan uji chi-square untuk analisis data dan menentukan nilai p sebesar 0,036. Karena nilai ini kurang dari atau sama dengan 0,05, perbedaan yang diamati kemungkinan signifikan dan bukan karena kebetulan. Hal ini menunjukkan bahwa sarapan berpengaruh terhadap kemampuan konsentrasi siswa di SD Negeri Mekar Kondang saat belajar.

2. Penelitian oleh Mawaddah dkk. (2024) menggunakan desain analitik penampang dan teknik kuantitatif. Metode pemilihan acak langsung digunakan untuk memilih dengan cermat 55 orang yang membentuk kelompok tersebut. Kuesioner terstruktur digunakan untuk mengumpulkan data, yang kemudian diperiksa secara menyeluruh. Metode analisis ini melibatkan analisis univariat dan bivariat, yang berpuncak pada uji chi-square yang dilakukan pada interval kepercayaan 95%. Temuan empiris menunjukkan korelasi yang signifikan secara statistik antara kebiasaan konsumsi sarapan dan prestasi akademik ($p = 0,001$). Lebih lanjut, asosiasi yang signifikan diamati antara status gizi dan kinerja akademik ($p = 0,000$). Hasil ini secara kolektif menggarisbawahi pengaruh substansial dari kebiasaan sarapan dan status gizi dalam peningkatan hasil akademik.
3. Penelitian dari (Yoselina & Anggita, 2025), Metode penelitian yang digunakan Deskriptif dengan menggunakan pendekatan cross sectional. Populasi dan Sampel siswa kelas VII SMPN 4 VII Kota Sungai Sarik, Kabupaten Padang Pariaman. Sampel dalam penelitian