

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Teori

1. Sarapan Pagi

a. Pengertian Sarapan Pagi

Makanan hari ini adalah sarapan. (KBBI, Kamus Besar Bahasa Indonesia, 2025). Menurut Francesco Branca dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), sarapan adalah makanan penting yang harus dimakan pertama kali di pagi hari. Dua puluh hingga dua puluh lima persen dari kebutuhan energi harian tubuh Anda dipenuhi dengan sarapan. Sarapan yang baik harus bervariasi dan mengandung karbohidrat sehat, protein, lemak, vitamin, dan mineral. Anak-anak yang sarapan cenderung lebih rajin bersekolah, tepat waktu, dan jarang merasa lapar atau sakit perut di pagi hari. Para siswa menunjukkan peningkatan kemampuan kognitif untuk konsentrasi dan pemeliharaan indeks massa tubuh yang sehat. Sebaliknya, melewatkan sarapan dapat menyebabkan penurunan kadar glikemik, sehingga menyebabkan kelelahan dan penurunan perhatian. (Yoselina & Anggita, 2025)

Sarapan pagi merupakan sumber energi utama untuk mendukung aktivitas harian anak sekolah, terutama saat menjalani kegiatan fisik intens seperti bermain dan olahraga. Berbagai faktor penentu, termasuk kendala waktu yang timbul dari perjalanan

panjang ke lembaga pendidikan, keterlambatan bangun tidur di malam hari, atau berkurangnya nafsu makan, seringkali menyebabkan pengabaian konsumsi sarapan, yang kemudian mendorong konsumsi alternatif camilan yang kurang optimal. Setelah puasa 10-12 jam sejak makan malam (sekitar pukul 19:00 hingga 06:00), tanpa sarapan kadar glukosa darah menurun, memaksa tubuh memecah glikogen; jika cadangan habis, terjadi gejala hipoglikemia seperti tremor, kelelahan cepat, dan penurunan motivasi belajar akibat gangguan suplai energi ke otak.(Sitoayu et al., 2020)

Sarapan yang biasa disebut sebagai makan pagi, biasanya pada jam 06.00-10.00 pagi, juga merupakan komponen penting dari asupan nutrisi harian, terutama untuk anak-anak usia sekolah. Makanan ini umumnya bertanggung jawab untuk menyediakan sekitar 25% dari kebutuhan kalori harian seseorang. Selama proses metabolisme pencernaan, karbohidrat mengalami katabolisme dalam organisme, menghasilkan gula sederhana seperti fruktosa, galaktosa, dan glukosa.

(Retno Dewi Noviyanti & Dewi Pertiwi Dyah Kusudaryati, 2018)

Sarapan pagi merupakan sumber energi vital dan nutrisi penting yang sangat dibutuhkan, sehingga memberdayakan anak-anak untuk menjalankan fungsi kognitif, proses pembelajaran, dan aktivitas fisik secara optimal setelah bangun tidur. Makanan pertama ini berperan penting dalam mengatur kadar glukosa darah setelah berpuasa semalaman selama kurang lebih 8 hingga 10 jam. Terlepas dari pentingnya sarapan, sebagian besar anak masih belum terbiasa mengonsumsi sarapan sebelum bersekolah. Tidak mengonsumsi sarapan asupan nutrisi yang tidak memadai, sehingga menyebabkan status gizi yang suboptimal. Penelitian Perdana dan Hardinsyah (2013) menunjukkan bahwa sebagian besar, yaitu 69,6%, memenuhi rekomendasi diet untuk pola makan

seimbang, yang didefinisikan sebagai 25% dari kebutuhan energi harian mereka. Lebih lanjut, pemeriksaan data yang diperoleh dari Survei Kesehatan Nasional 2010 menunjukkan pola konsumsi sarapan yang tidak sehat yang meluas di kalangan anak-anak. Secara spesifik, diperkirakan, yang merupakan 26,1% dari sampel, hanya mengonsumsi air untuk sarapan mereka. Lebih jauh lagi, bagi 44,6% anak sarapan mereka kurang dari 15% dari asupan energi harian yang direkomendasikan. (Retno Dewi Noviyanti & Dewi Pertiwi Dyah Kusudaryati, 2018). Makan di waktu pagi hari penting berperan sebagai sumber energi serta nutrisi bagi aktivitas sehari-hari, terutama pada anak-anak, dengan manfaat seperti mencegah kelelahan, membantu konsentrasi, menjaga kadar glukosa darah, menurunkan kolesterol, dan memenuhi sepertiga kebutuhan nutrisi harian seperti zat besi, serat, dan kalsium. Konsumsi makan pagi yang seimbang meliputi sumber energi, zat pembangun, dan zat pengatur ber dampak langsung pada status gizi. Kebiasaan makan mencerminkan lifestyle keluarga yang dipengaruhi oleh budaya dan kemampuan ekonomi. Pendapatan keluarga yang lebih tinggi umumnya berkorelasi dengan penyediaan makanan yang lebih memadai. (Pada & Usia, 2022)

c. **Faktor Penyebab Anak Sekolah Tidak Sarapan Pagi**

Menurut (Melur et al., n.d.) berbagai faktor mengakibatkan siswa jenjang SD cenderung tidak terbiasa melakukan makan pagi bagi anak, di antaranya yaitu :

1) Faktor dari anak

- a) Tidak merasa lapar di pagi hari, misalnya karena gangguan pencernaan ringan (mual, perut begah, kembung, atau tidak nyaman) sehingga anak enggan makan saat bangun.
- b) Bangun kesiangan sehingga waktu sangat sempit; banyak penelitian pada anak SD menunjukkan alasan utama tidak sarapan adalah “tidak ada waktu”.
- c) Merasa bosan karena jenis makanan pagi kurang bervariasi serta kurang menarik, sehingga anak memilih tidak makan.
- d) Kurang pengetahuan mengenai manfaat makan pagi bagi energi tubuh, konsentrasi belajar, serta kondisi kesehatan, jadi anak menilai sarapan kurang perlu.
- e) Alasan pribadi, seperti tidak suka makan pagi atau takut gemuk (lebih sering terjadi pada remaja).

2) Faktor dari keluarga

- a) Orang tua sibuk atau pergi bekerja di pagi hari oleh karena itu kurang memiliki waktu mempersiapkan makan pagi,

sehingga membuat anak tidak terbiasa makan sebelum sekolah.

- b) Kebiasaan keluarga yang memang jarang sarapan, sehingga anak meniru pola makan tersebut.
- c) Orang tua memilih memberi uang jajan saja sebagai pengganti sarapan, sehingga anak terbiasa membeli makanan di luar dan sering melewatkan makan pagi yang bergizi.

3) Faktor pengetahuan anak

- a) Anak tidak tahu bahwa tidak sarapan bisa membuat cepat lelah, sulit fokus, dan sakit perut (gastritis, maag) dalam jangka panjang.
- b) Anak tidak tahu contoh menu sarapan yang sederhana, murah, dan bergizi, sehingga merasa sarapan itu “repot” atau harus makanan mahal.
- c) Anak punya informasi keliru, misalnya takut gemuk kalau sarapan, atau mengira cukup minum teh/kopi atau minuman manis sebagai pengganti sarapan.

Meskipun demikian, kebiasaan melewatkan sarapan pagi dapat menimbulkan konsekuensi negatif bagi kesehatan tubuh, seperti kelemahan fisik akibat defisiensi zat gizi esensial untuk energi, gangguan pelaksanaan aktivitas atau tugas pagi hari secara optimal, penurunan kemampuan berpikir jernih, serta

rasa malas yang dominan. Faktor-faktor kebiasaan makan yang tidak diinginkan, yang ditandai dengan konsumsi makanan selektif di mana anak-anak cenderung memilih pilihan yang tidak memadai secara nutrisi, sering diperparah oleh kurangnya pengawasan orang tua, merupakan faktor penentu yang signifikan yang secara negatif memengaruhi status gizi anak-anak usia sekolah. Pada fase usia tersebut, anak-anak memiliki kecenderungan tinggi untuk mengonsumsi jajanan, yang dipengaruhi oleh kebiasaan rumah tangga atau interaksi dengan teman sebaya. (Pada & Usia, 2022)

d. Jenis Makanan Untuk Sarapan

Menurut (Sitoayu et al., 2020), Sarapan yang seimbang secara optimal harus mencakup kategori nutrisi berikut:

- 1) Makanan kaya karbohidrat: contohnya termasuk nasi, ubi jalar, pasta, roti, sagu, dan berbagai sereal.
- 2) Komponen sayuran atau buah: terdiri dari sayuran berdaun hijau, tomat, mentimun, pisang, pepaya, jambu biji, atau buah jeruk.
- 3) Pilihan minuman: termasuk air, susu, atau jus buah.

e. Menu Sarapan Sehat

Menurut (Ihza Filzahra, 2018), Menu sarapan pagi untuk anak sekolah yang sehat sebaiknya mengandung karbohidrat kompleks, protein, serat dari sayur dan buah, serta lemak sehat untuk menyediakan energi. Berikut beberapa menu sehat sarapan pagi yaitu :

- 1) Nasi kepal telur
- 2) Bihun Goreng
- 3) Makaroni kukus
- 4) Bubur ayam
- 5) Nasi sup ayam
- 6) Nasi goreng sosis
- 7) Sandwich ayam alpukat
- 8) Mie goreng telur ceplok

f. Dampak Sarapan Pagi

Kebiasaan mengonsumsi sarapan memberikan pengaruh positif pada fungsi kognitif, terutama daya ingat, sehingga berkontribusi pada peningkatan hasil akademik. Sebaliknya, melewatkan Untuk anak usia sekolah, sarapan dapat memiliki sejumlah efek yang merugikan. Khususnya, melewatkan sarapan telah ditemukan memiliki efek merugikan pada individu usia sekolah, seperti kelelahan dan kesulitan memahami subjek. Anak-anak yang melewatkan sarapan lebih mudah teralihkan perhatiannya, sehingga lebih sulit untuk berinteraksi dengan materi didaktik. Selain itu, karena tubuh mereka tidak mendapatkan nutrisi yang cukup, anak-anak ini menderita gangguan daya ingat, yang langsung memengaruhi prestasi akademik mereka.(A. Penelitian, 2025)

Dampak positif sarapan pagi meliputi;

- 1) Meningkatkan energi. Sarapan pagi berfungsi sebagai sumber energi setelah periode puasa semalam, sehingga membantu memulihkan kadar glukosa darah dan mendukung aktivitas fisik maupun kognitif anak sepanjang hari. Tanpa sarapan, anak cenderung mengalami kelelahan dan penurunan performa belajar di sekolah.
- 2) Meningkatkan konsentrasi dan daya ingat. Anak yang rutin sarapan umumnya memiliki kemampuan fokus, konsentrasi, dan memori yang lebih baik. Asupan energi dan zat gizi pada pagi hari mendukung fungsi otak, sehingga proses pembelajaran dapat berlangsung lebih efektif.
- 3) Meningkatkan prestasi akademik. Kebiasaan sarapan secara teratur berkaitan dengan capaian akademik yang lebih optimal. Anak yang sarapan memiliki kesiapan fisik dan mental yang lebih baik dalam mengikuti pelajaran, menyelesaikan tugas, dan menghadapi ujian.
- 4) Memenuhi kebutuhan gizi. Sarapan membantu memenuhi kebutuhan nutrisi harian anak, terutama apabila mengandung zat gizi seimbang seperti karbohidrat, protein, vitamin, dan mineral yang diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan.
- 5) Menurunkan risiko penyakit kronis. Sarapan secara teratur dapat membantu menjaga keseimbangan berat badan dan

mengurangi risiko obesitas. Anak yang melewatkan sarapan cenderung mengonsumsi camilan tinggi lemak, gula, dan garam, yang berpotensi meningkatkan risiko penyakit kronis seperti diabetes dan gangguan kardiovaskular.

- 6) Mendukung kesehatan mental. Kecukupan energi pada pagi hari berkontribusi terhadap stabilitas suasana hati dan kesejahteraan psikologis. Anak yang sarapan cenderung lebih jarang mengalami stres, frustrasi, atau gangguan emosional selama aktivitas belajar.
- 7) Meningkatkan perilaku dan disiplin. Anak yang rutin sarapan menunjukkan perilaku yang lebih stabil, tingkat kehadiran yang lebih baik, serta risiko masalah kedisiplinan.

Makanan pertama dalam sehari, yang secara umum disebut sarapan, didefinisikan sebagai asupan yang dikonsumsi dalam rentang waktu dua jam setelah bangun tidur dan sebelum melakukan aktivitas harian. Makanan ini berfungsi sebagai sumber energi utama organisme, terutama dalam bentuk glukosa, yang sangat penting untuk fungsi otak. Sel-sel neuron tidak mampu menyimpan glukosa, sehingga proses kognitif sangat bergantung pada pasokan glukosa yang terus menerus. Glukosa berperan dalam proses sintesis neurotransmitter, produksi ATP, serta mendukung aktivitas saraf dan metabolisme otak. Meningkatnya aktivitas saraf akan diikuti oleh peningkatan kebutuhan energi yang

dipenuhi melalui peningkatan metabolisme dan aliran darah ke otak. Meskipun massa otak relatif kecil dibandingkan total berat badan, organ ini menggunakan sebagian besar energi tubuh untuk mempertahankan fungsi sinaps, potensial membran, dan transmisi impuls saraf. Oleh karena itu, tidak sarapan berdampak menyebabkan penurunan kadar glukosa darah pada anak usia sekolah dasar, yang berdampak pada menurunnya konsentrasi belajar dan prestasi akademik. Kekurangan asupan energi pada pagi hari juga memaksa tubuh memanfaatkan cadangan lemak sebagai sumber energi, yang dapat menurunkan kewaspadaan dan kemampuan fokus sehingga anak mengalami kesulitan dalam memahami pelajaran. Dengan demikian, kecukupan energi melalui sarapan sangat penting untuk mendukung fungsi kognitif, seperti konsentrasi, perhatian, dan kecepatan respons dalam proses belajar. (Sarapan et al., 2022).

g. Pengukuran Kebiasaan Sarapan Pagi

Sarapan merupakan asupan makanan yang dikonsumsi dalam waktu dua jam setelah bangun tidur sebelum memulai tugas sehari-hari. Kuisisioner merupakan salah satu alat yang sering digunakan untuk mengevaluasi kebiasaan sarapan. Skala Likert 4 poin Selalu (4), Sering (3), Kadang-kadang (2), dan Tidak Pernah (1) digunakan untuk mengukur kuesisioner sarapan. Skor jawaban dievaluasi sebagai berikut: (baik) ≥ 32.584 , (cukup) 23.656-32.584,

dan (kurang) (< 23.656). Menurut Sugiyono (2023), uji validitas harus membandingkan koefisien korelasi (r) yang dihitung dengan nilai krusial yang terdapat pada tabel R untuk menjamin integritas psikometri suatu kuisioner. Item dianggap valid secara statistik jika nilai R yang dihitung lebih tinggi dari atau sama dengan nilai r dalam tabel. Di sisi lain, suatu item tidak valid secara statistik jika nilai r -nya kurang dari atau sama dengan tabel. Dengan menggunakan Statistik IBM SPSS, uji validitas dilakukan dengan mengkorelasikan skor item dengan skor keseluruhan. Jika nilai p adalah 0,05, penilaian kebiasaan sarapan dianggap sah; jika tidak, dianggap tidak sah. Konsistensi antar pertanyaan dalam survei diukur dengan uji reliabilitas instrumen penelitian menggunakan Cronbach's Alpha. Skor Alfa Cronbach sebesar ③0. 6 menunjukkan bahwa data dapat dipercaya dan instrumen dapat diandalkan, sedangkan nilai ≤ 6 menunjukkan bahwa tidak.

1. Konsentrasi

a. Pengertian Konsentrasi

Konsentrasi merupakan aspek mental penting yang dibutuhkan siswa dalam proses pembelajaran maupun aktivitas sehari-hari. Tingkat konsentrasi yang baik berpengaruh terhadap hasil dan prestasi belajar. Salah satu faktor pendukung konsentrasi adalah kecukupan gizi, karena gizi menyediakan energi yang diperlukan tubuh untuk menjalankan fungsi fisik dan kognitif

secara optimal. Dalam kajian psikologi, konsentrasi dipahami sebagai konstruk multidimensional yang berhubungan dengan berbagai proses kognitif, seperti persepsi, memori, perencanaan, dan regulasi perilaku. Konsentrasi memungkinkan individu untuk memusatkan perhatian, menyeleksi serta mengintegrasikan informasi yang relevan dari berbagai stimulus. Kemampuan ini juga dipengaruhi oleh faktor motivasional dan emosional. Secara perkembangan, konsentrasi mencakup fokus terarah, perhatian berkelanjutan, kemampuan mengalihkan perhatian, dan perhatian terbagi. (Salsabila et al., 2023).

Agar anak-anak usia sekolah dapat mengingat, mencatat, dan memahami informasi selama kegiatan belajar, konsentrasi merupakan komponen penting. Konsentrasi adalah prasyarat utama untuk keberhasilan pembelajaran karena memfasilitasi penyerapan dan pemrosesan materi guru oleh siswa. Namun, sejumlah keadaan, seperti kelaparan, mungkin membuat sulit untuk fokus dan berfungsi secara kognitif. (A. Penelitian, 2025). Dalam proses belajar, konsentrasi sangat penting. Belajar bisa menjadi sia-sia dan membuang-buang waktu, tenaga, dan sumber daya jika seseorang tidak dapat fokus. Makan makanan yang bergizi adalah salah satu cara untuk meningkatkan fokus belajar. Asupan gizi yang seimbang berkontribusi terhadap peningkatan daya tahan tubuh, perkembangan kognitif, dan pertumbuhan yang optimal. Bagi anak

usia sekolah 6–14 tahun, sarapan memiliki peranan penting dalam memenuhi kebutuhan gizi pada pagi hari guna mendukung aktivitas belajar yang padat di sekolah.(J. Penelitian, 2020).

Sarapan yang adekuat merupakan kebutuhan penting bagi siswa untuk menunjang konsentrasi dan optimalisasi proses belajar di sekolah. Asupan makanan pada pagi hari membantu menjaga rasa kenyang, meningkatkan fokus, serta berkontribusi terhadap peningkatan prestasi akademik. Sebaliknya, melewatkan sarapan dapat menurunkan kemampuan konsentrasi dan berdampak negatif pada capaian belajar. Sarapan juga merupakan bagian dari pedoman gizi seimbang, karena konsumsi makanan yang beragam pada pagi hari membantu memasok nutrisi yang dibutuhkan untuk mempertahankan proses tubuh dan meningkatkan output. Telah dibuktikan bahwa sarapan membantu anak-anak usia sekolah fokus dan menyerap informasi, dan membantu orang dewasa menjaga stamina fisik dan produktivitas mereka di tempat kerja..(A. Penelitian, 2025)

Sarapan adalah asupan makanan yang dikonsumsi dalam dua jam setelah bangun tidur sebelum memulai aktivitas harian. Sarapan berperan sebagai sumber energi awal, terutama dalam bentuk glukosa yang merupakan bahan bakar utama otak. Neuron tidak mampu menyimpan glukosa, sehingga fungsi otak sangat bergantung pada suplai glukosa dari aliran darah. Glukosa berperan

dalam sintesis neurotransmitter, produksi ATP, serta mendukung aktivitas saraf dan proses metabolisme otak. Peningkatan aktivitas saraf akan meningkatkan kebutuhan energi yang diimbangi oleh peningkatan metabolisme dan aliran darah otak. Meskipun massa otak relatif kecil dibandingkan total berat badan, organ ini mengonsumsi sebagian besar energi tubuh untuk mempertahankan fungsi sinaps, potensial membran, dan transmisi impuls saraf. Oleh karena itu, kecukupan asupan energi melalui sarapan sangat penting untuk menjaga fungsi kognitif, termasuk konsentrasi, perhatian, dan kecepatan respons dalam proses belajar. (Salsabila et al., 2023)

b. Penilaian Konsentrasi

Kuisisioner adalah alat ukur yang digunakan untuk mengukur konsentrasi belajar. Kuisisioner merupakan alat yang umum digunakan untuk menilai konsentrasi belajar. Skala Likert 4 poin digunakan untuk mengukur kuisisioner konsentrasi studi: selalu (4), sering (3), kadang-kadang (2), dan tidak pernah (1). Skor jawaban dievaluasi sebagai berikut: (tinggi) $\geq 34,32$, (sedang) $24,98-34,32$, dan (rendah) $\leq 24,98$. Menurut Sugiyono (2023), uji validitas harus membandingkan estimasi nilai r dengan nilai R tabel untuk memastikan nilai validitas kuisisioner. Jika nilai r yang dihitung adalah $\geq$ Sementara itu, kueri tidak valid jika nilai R menentukan nilai R dalam tabel. Dengan menggunakan Statistik IBM SPSS, uji validitas dilakukan dengan mengkorelasikan skor item dengan skor keseluruhan. Jika nilai p adalah $0,05$, penilaian kebiasaan sarapan dianggap sah; jika tidak, dianggap tidak sah. Konsistensi antar pertanyaan dalam survei diukur dengan uji reliabilitas instrumen

penelitian menggunakan Cronbach's Alpha. Nilai Alfa Cronbach sebesar 0,6 menunjukkan keandalan instrumen dan data, sedangkan nilai 0,6 menunjukkan tidak dapat diandalkan. Alpha Cronbach digunakan untuk melakukan uji reliabilitas. Menurut standar untuk instrumen yang dapat dipercaya, jika Alpha α .

2. Prestasi Belajar

a. Pengertian Prestasi Belajar

Prestasi belajar adalah hasil yang dicapai oleh siswa mengikuti urutan prosedur pembelajaran yang biasanya dinyatakan sebagai nilai sebagai ukuran derajat kompetensi materi pelajaran.. Dalam kegiatan pembelajaran di sekolah, siswa dituntut untuk mengikuti seluruh mata pelajaran sebagai bagian dari upaya mencapai kompetensi yang telah ditetapkan. Secara konseptual, prestasi diartikan sebagai hasil atau capaian atas suatu usaha yang telah dilakukan, sehingga prestasi mencerminkan bukti keberhasilan individu dalam melaksanakan aktivitas tertentu. Sementara itu, Belajar adalah proses di mana orang mengembangkan perubahan perilaku yang relatif tahan lama sebagai hasil dari latihan, pengalaman, dan interaksi dengan lingkungannya. Dengan demikian, prestasi belajar dapat dimaknai sebagai bukti keberhasilan siswa dalam mencapai tujuan pembelajaran yang ditunjukkan melalui penguasaan pengetahuan, pembentukan sikap, serta pengembangan keterampilan.

Prestasi belajar tidak muncul secara spontan, melainkan adalah hasil dari bagaimana elemen internal dan eksternal yang

berbeda berinteraksi untuk mempengaruhinya. Kapasitas intelektual, motivasi, minat, kesehatan jasmani, dan kesiapsiagaan siswa untuk belajar merupakan contoh elemen internal. Mengenai pengaruh luar meliputi lingkungan keluarga, sekolah, metode mengajar guru, sarana dan prasarana, serta lingkungan sosial. Oleh karena itu, prestasi belajar dapat dipandang sebagai kecakapan nyata yang dapat diukur melalui proses penilaian dan evaluasi. Penilaian tersebut dilakukan untuk mengetahui sejauh mana siswa telah mencapai kompetensi yang diharapkan, baik dalam ranah kognitif (pengetahuan), afektif (sikap), maupun psikomotorik (keterampilan). Melalui assessment dan evaluasi yang sistematis, guru dapat menilai tingkat keberhasilan pembelajaran sekaligus menjadikan prestasi belajar sebagai tolok ukur pencapaian tujuan pendidikan. (Sma & Tauro, 2020)

b. Faktor Yang Mempengaruhi Prestasi Belajar

Menurut Schroeder, keberhasilan belajar siswa bergantung, sarapan teratur, dan energi yang cukup berkontribusi pada pembelajaran yang lebih baik. Faktor eksternal seperti gedung sekolah yang baik, guru yang berdedikasi, pelajaran yang menarik, dukungan keluarga, dan lingkungan belajar yang positif juga penting. Anak-anak yang makan sehat umumnya lebih sehat dan belajar lebih mudah. Sebaliknya, jika mereka makan dengan buruk atau tidak sehat, mereka dapat jatuh sakit dan kesulitan

berkonsentrasi serta berprestasi baik di sekolah. (Mawaddah et al., 2024)

c. Penilaian Prestasi Belajar

Hasil ukur konsentrasi yaitu; menggunakan lembar observasi nilai rata-rata rapot siswa. Dengan kategori prestasi belajar (Tinggi) $\geq 723,603$, (Sedang) $661,157 - 723,603$, (Rendah) $\leq 661,157$.

3. Anak Sekolah Dasar

a. Pengertian Anak Sekolah Dasar

Sekolah dasar merupakan lembaga pendidikan yang menyelenggarakan program pendidikan anak usia dini bagi anak-anak berusia antara enam sampai dua belas tahun, menurut Suharjo (2006). Sekolah dasar buka sepanjang tahun, menurut Ihsan (2008). Salah satu lembaga pendidikan formal paling awal adalah sekolah dasar. Ini adalah organisasi pertama yang menyediakan pengetahuan yang dapat digunakan anak-anak untuk mengembangkan identitas mereka sendiri. Anak-anak belajar membaca, menulis, dan menulis di Sekolah Dasar. Ketiga keterampilan ini membuat mereka sulit untuk memahami. Pada saat yang sama, peningkatan kesehatan mereka, yang didukung oleh nutrisi yang sehat, merupakan investasi sumber daya manusia untuk menciptakan daya saing. Anak-anak belajar lebih efektif, dan guru dapat mengajar anak-anak lebih efektif dalam lingkungan yang sehat dan penuh perhatian. (Papalia et al, 2008).

Menurut Wong (2008), anak-anak di sekolah oleh karena itu, sekolah merupakan lingkungan belajar yang penting bagi anak-anak. Ini adalah tahap di mana anak-anak mulai memperhatikan perilaku mereka sendiri ketika berinteraksi dengan keluarga, teman, dan orang lain. Selama jam sekolah, anak-anak mempelajari keterampilan yang mereka butuhkan untuk berhasil beradaptasi dengan kehidupan sehari-hari dan mempelajari keterampilan terkini. (Retno Dewi Noviyanti & Dewi Pertiwi Dyah Kusudaryati, 2018)

b. Fase Usia Sekolah

Sekolah dasar dapat dibagi menjadi dua fase:

- 1) Kelas bawah sekolah dasar (usia 6–8 tahun), yang mencakup kelas 1 hingga 3.
- 2) Kelas atas sekolah dasar (usia 9–12 tahun), yang mencakup kelas 4 dan 5.

c. Karakteristik Anak Sekolah Dasar

Berdasarkan penelitian Adriani dan Bambang (2012), profil perkembangan anak usia sekolah dasar sebagai berikut:

- 1) Karakteristik Fisik
 - a) Anak perempuan umumnya lebih berat dan lebih tinggi daripada anak laki-laki seusianya.
 - b) Perkembangan kerangka tubuh berlangsung signifikan.
 - c) Gigi permanen tumbuh dan menggantikan gigi susu.
 - d) Nafsu makan meningkat.

- e) Pada fase ini, anak perempuan biasanya mulai menstruasi.

2) Karakteristik Emosional

- a) Perilaku ditandai dengan keramahan dan kemampuan bersosialisasi.
- b) Tingkat rasa ingin tahu tinggi.
- c) Ketertarikan pada lawan jenis belum terlihat pada tahap ini.

3) Karakteristik Sosial

- a) Anak-anak sangat menikmati bermain.
- b) Hubungan dekat berkembang dengan teman sebaya, meskipun anak laki-laki dan perempuan biasanya bermain secara terpisah.

4) Karakteristik Intelektual

- a) Keinginan yang kuat untuk berkomunikasi dan mengekspresikan ide.
- b) Antusiasme yang tinggi terhadap proses pembelajaran dan aktivitas yang membutuhkan keterampilan manual.
- c) Dorongan untuk bereksperimen dan rasa ingin tahu selalu ada.
- d) Rentang perhatian relatif pendek.

d. Kebutuhan Gizi Anak Sekolah Dasar

Anak-anak muda di sekolah dasar mudah mengalami kekurangan gizi karena terkadang mereka tidak mengonsumsi

cukup makanan sehat. Faktor-faktor seperti kurangnya uang, pola makan yang tidak seimbang, dan kurangnya pengetahuan tentang pola makan sehat dapat memperburuk situasi. Anak-anak yang mengonsumsi makanan yang baik dan seimbang umumnya tetap lebih sehat. Porsi harian yang seimbang harus mengandung sekitar setengah hingga sedikit lebih dari setengah karbohidrat, beberapa protein, dan sekitar seperlima hingga sepertiga lemak. Anak-anak usia sekolah membutuhkan nutrisi yang serupa dengan anak-anak prasekolah, tetapi dalam jumlah yang lebih besar karena mereka sedang tumbuh, bertambah berat badan, dan lebih aktif. Jumlah makanan yang dibutuhkan juga harus disesuaikan dengan tingkat aktivitas mereka. (Retno Dewi Noviyanti & Dewi Pertiwi Dyah Kusudaryati, 2018)



Gambar 2. 2. Piramida Gizi Seimbang

(Kesmas ID.com)

Anak usia sekolah sudah dapat memilih makanan sesuai preferensinya. Kebutuhan energi mereka meningkat akibat aktivitas fisik yang intens seperti bermain, berinteraksi, berolahraga, dan membantu orang tua. Konsumsi berbagai jenis makanan. Gizi dari pola makan harian berperan krusial dalam memastikan anak tumbuh sehat dan berkembang secara maksimal.

(Prof. Dr. Hardinsyah & I Dewa Nyoman Supriasa, 2017)

1) Energi

Energi sangat penting untuk kehidupan, untuk menjaga kita tetap hidup, mendorong pertumbuhan, dan memungkinkan aktivitas fisik. Tubuh kita memperoleh energi dari makanan seperti karbohidrat, protein, dan lemak.

Pada anak-anak, energi berkontribusi pada pembentukan bagian tubuh baru.

2) Karbohidrat

Karbohidrat adalah sumber energi utama, khususnya untuk otak, terdiri dari gula sederhana dan disakarida. Kelebihan konsumsi karbohidrat disimpan sebagai lemak atau glikogen sehingga bisa menyebabkan obesitas. Asupan karbohidrat disarankan antara 45%-65% dari total kalori harian. Karbohidrat berfungsi sebagai sumber energi, pembentuk volume makanan, cadangan energi, penghemat protein, dan membantu pengeluaran feses. Kekurangan karbohidrat pada anak dapat mengganggu keseimbangan energi, menyebabkan kelemahan dan hambatan pertumbuhan.

3) Lemak

Lemak berperan sebagai sumber energi penting untuk pertumbuhan anak, dengan kebutuhan minimal 65 gram per hari pada usia 6-12 tahun. Lemak terbagi menjadi lemak diperlukan untuk pertumbuhan dan diperoleh dari alpukat, kacang almond, ikan salmon, minyak zaitun, dan tofu, serta lemak jahat yang harus dihindari. Lemak membantu menjalankan proses pertumbuhan sesuai usia anak.

4) Protein

Protein merupakan zat pembangun yang juga menyediakan energi melalui asam amino yang harus diperoleh dari makanan. Pada masa anak-anak, protein penting untuk pertumbuhan dan dapat dipecah menjadi energi jika karbohidrat dan lemak tidak mencukupi. Protein ditemukan dalam tulang, darah, limfe, otot, dan kulit, berasal dari sumber nabati dan hewani. Kekurangan protein dapat menghambat pertumbuhan dan menurunkan daya tahan tubuh.

5) Vitamin

Karena tubuh tidak dapat menghasilkan vitamin sendiri, tubuh membutuhkan sedikit bahan kimia unik ini. Sementara vitamin B dan C larut dalam air, vitamin A, D, E, dan K larut dalam lemak. Vitamin mendukung aktivitas tubuh dengan meningkatkan reaksi kimia daripada memberi kita energi atau membangun bagian tubuh.

6) Mineral

Karena mineral ditemukan di semua jaringan tubuh dan air, termasuk tulang, gigi, otot, darah, dan jaringan saraf, mineral adalah zat organik yang hanya dibutuhkan dalam jumlah sedikit tetapi memainkan fungsi penting.

4. Proses hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar dan prestasi belajar

Pendidikan merupakan komponen penting dari upaya peningkatan kualitas sumber daya manusia. Keberhasilan dipengaruhi oleh sejumlah faktor internal dan eksternal. proses pendidikan. Kondisi fisik dan kesiapan belajar siswa termasuk nutrisi yang cukup sebelum dimulainya kegiatan pengajaran dan pembelajaran adalah salah satu faktor internal yang secara signifikan berkontribusi pada keberhasilan belajar. (Mawarni et al., 2021)

Sarapan adalah konsumsi makanan dan minuman di pagi hari sebelum dimulainya aktivitas sehari-hari. Sarapan memainkan peran penting dalam memenuhi kebutuhan energi tubuh setelah periode puasa sekitar 8–10 jam selama tidur. Energi yang diperoleh dari sarapan, khususnya dalam bentuk glukosa, sangat dibutuhkan oleh otak untuk melakukan berbagai fungsi kognitif seperti berpikir, mengingat, dan berkonsentrasi. Karena pertumbuhan dan tahap perkembangan mereka yang pesat, asupan energi yang melewatkan sarapan berisiko mengalami kadar gula darah rendah, yang dapat menyebabkan kelelahan fisik, kantuk, dan kesulitan berkonsentrasi selama belajar. Keadaan ini dapat menghambat proses pembelajaran dan menyebabkan hasil belajar yang kurang optimal. (Herayeni et al., 2024)

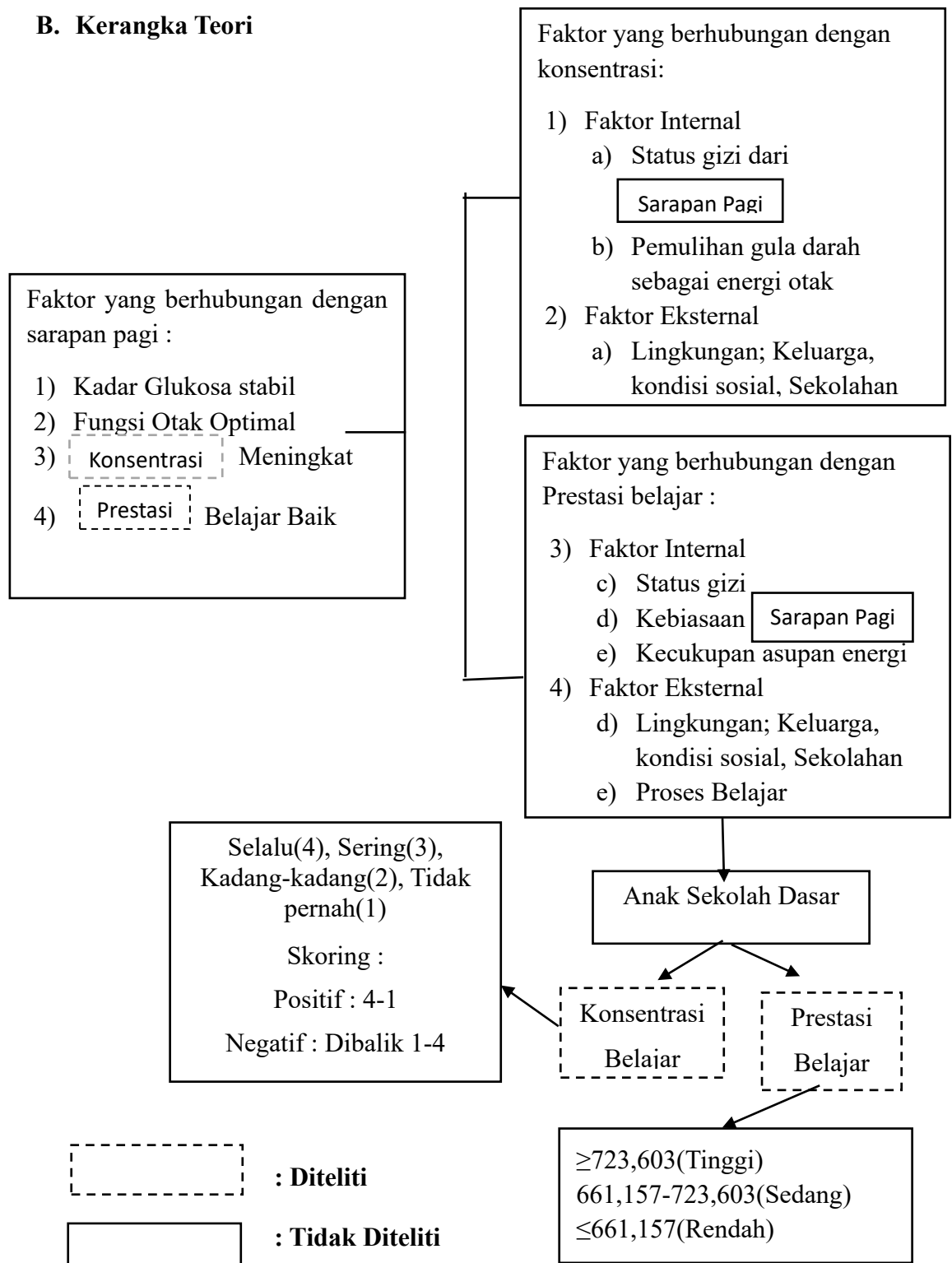
Kemampuan siswa untuk berkonsentrasi pada materi yang disampaikan oleh pengajar disebut sebagai konsentrasi belajar. Perhatian yang optimal memfasilitasi pemahaman materi, mempertahankan informasi, dan menyelesaikan tugas secara efektif. Sebaliknya, konsentrasi yang rendah dapat menghambat penyerapan dan pengolahan informasi dan pada akhirnya merusak keberhasilan belajar. Secara fisiologis, peran dan tingkat perhatian. Fungsi kognitif, khususnya memori dan perhatian, secara langsung didukung oleh pasokan glukosa yang cukup. (Yoselina & Anggita, 2025)

Oleh karena itu, siswa yang sarapan lebih siap secara fisik untuk belajar dan dapat berkonsentrasi lebih baik daripada siswa yang tidak sarapan. Lebih lanjut, terdapat korelasi yang erat antara kemampuan berkonsentrasi saat belajar dan prestasi akademik. Konsentrasi yang baik memungkinkan siswa untuk lebih mendalami materi pelajaran, meningkatkan pemahaman mereka, dan memperkuat daya ingat mereka terhadap informasi yang telah mereka serap. Sebaliknya, konsentrasi yang buruk menghambat pemahaman materi pelajaran dan dapat berdampak negatif pada prestasi akademik siswa. (Mawarni et al., 2021)

Salah satu ukuran kunci keberhasilan siswa dalam proses pendidikan adalah prestasi akademiknya. Prestasi akademik, yang biasanya diwakili oleh nilai atau nilai ujian, menunjukkan tingkat

penguasaan materi pelajaran. Prestasi akademik dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah praktik sarapan pagi yang berkaitan dengan kesiapan kognitif dan fisik siswa. Menurut sejumlah penelitian, siswa yang sarapan setiap hari biasanya berprestasi lebih baik secara akademis dan lebih mampu fokus. Hal ini menunjukkan bahwa sarapan sangat mempengaruhi prestasi akademik mahasiswa. Meski begitu, beberapa siswa masih belum terbiasa sarapan sebelum kelas. (Ruhmanto & Ramadhan, 2022)

B. Kerangka Teori



Gambar 2. 3. Kerangka Teori

Sumber : (S. Pada & Usia, 2022);(Herayeni et al., 2024) ;(Sd et al., 2025)