

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Anak usia sekolah adalah investasi bangsa, karena mereka adalah generasi penerus bangsa. Kualitas bangsa dimasa depan ditentukan oleh kualitas anak-anak saat ini. Upaya peningkatan kualitas sumber daya manusia harus dilakukan sejak dini, sistematis dan berkesinambungan (Judarwanto, 2008).

Tumbuh kembangnya anak usia sekolah yang optimal tergantung pemberian nutrisi dengan kualitas dan kuantitas yang baik serta benar. Dalam masa tumbuh kembang tersebut pemberian nutrisi atau asupan makanan pada anak tidak selalu dapat dilaksanakan dengan sempurna. Sering timbul masalah terutama dalam pemberian makanan yang tidak benar dan menyimpang. Penyimpangan ini mengakibatkan gangguan pada banyak organ organ dan system tubuh anak (Judarwanto, 2008).

Manusia membutuhkan sarapan pagi karena dalam sarapan pagi diharapkan terjadinya ketersediaan energi yang digunakan untuk jam pertama melakukan aktivitas. Akibat tidak sarapan pagi akan menyebabkan tubuh tidak mempunyai energi yang cukup untuk melakukan aktivitas terutama pada proses belajar karena pada malam hari di tubuh tetap berlangsung proses oksidasi guna menghasilkan tenaga untuk menggerakkan jantung, paru-paru dan otot otot tubuh lainnya (Moehji, 2009).

Sarapan atau makan pagi adalah makanan yang disantap pada pagi hari, waktu sarapan dimulai pukul 06.00 pagi sampai dengan pukul 10.00 pagi. Sarapan dianjurkan menyantap makanan yang ringan bagi kerja pencernaan, sehingga dianjurkan untuk mengonsumsi makanan yang memiliki kadar serat tinggi dengan protein yang cukup namun dengan kadar lemak yang rendah. Selain itu, mengonsumsi protein dan kadar serat yang tinggi juga dapat membuat seseorang tetap merasa kenyang hingga waktu makan siang (Jetvig, 2010).

Kebiasaan tidak sarapan pagi yang berlama-lama juga akan mengakibatkan pemasukan gizi menjadi berkurang dan tidak seimbang sehingga pertumbuhan anak menjadi terganggu. Dengan demikian seorang anak yang biasa tidak sarapan pagi dalam jangka waktu lama akan berakibat buruk pada penampilan intelektualnya, prestasi di sekolah menurun dan penampilan social menjadi terganggu (Khomsan, 2010).

Menurut FAO/WHO(Almatsier, 2010) proporsi pemenuhan zat-zat gizi dalam sehari berasal dari: sarapan memberikan 14%, makan siang memberikan 44%, makan selingan memberikan 14% (masing-masing 7% untuk selingan pagi dan sore) dan makan malam memberikan 28%. Jika tidak ada makan selingan di pagi hari, proporsi sarapan adalah 20% dari kebutuhan zat gizi dalam sehari. Jumlah ini bukan merupakan nilai pasti, tetapi tergantung pula faktor umur, tinggi dan berat badan maupun aktivitas yang dilakukan sehari-hari.

Studi mengenai sarapan yang dilakukan di IPB oleh Faridi, Madonijah dan Latifah menunjukkan bahwa 46,3% anak di beberapa SD Duren Sawit Jakarta Timur selalu sarapan, 41,3% kadang kadang sarapan dan sisanya 12,4% tidak pernah sarapan. Presentase anak hipoglokemi diukur pada pukul 09:00 relatif rendah (55%) dibandingkan anak yang tidak sarapan (73%) (Wiharyanti, 2006).

Menurut Kodyat dalam Suyatno (2009), di Indonesia banyak dijumpai masalah gizi kurang pada siswa atau anak sekolah. Konsumsi makanan yang adekuat dalam kuantitas dan kualitas yang tepat akan berdampak pada status gizi yang baik. Survei yang dilakukan Mercycrops (2005) menemukan bahwa 35 % siswa atau anak sekolah di Riau mengalami status gizi yang kurang. Masalah gizi kurang tersebut dapat diakibatkan karena perilaku keluarga yang membiasakan anaknya untuk tidak sarapan sebelum beraktivitas. Upaya yang dilakukan untuk meningkatkan status gizi seseorang dengan memberikan makanan tambahan. Hal ini diharapkan dapat memperbaiki status gizi siswa tersebut karena status gizi yang baik akan berdampak pada prestasi yang baik pula (Suyatno, 2009).

Prestasi belajar siswa dipengaruhi beberapa faktor diantaranya adalah konsentrasi. Konsentrasi merupakan suatu kemampuan untuk memfokuskan pikiran, perasaan, kemauan, dan segenap panca indra ke suatu objek di dalam suatu aktivitas tertentu, dengan disertai usaha untuk

tidak memperdulikan obyek-obyek lain yang tidak ada hubungannya dengan aktivitas itu (Hakim, 2011).

Melalui penelitian Rahmi (2014), “Hubungan kebiasaan makan pagi dengan hasil belajar siswa pada mata pelajaran matematika di SMP N 7 Bukittinggi”. Pada penelitiannya didapatkan bahwa hasilnya menunjukkan bahwa 34,29% siswa memiliki kebiasaan makan pagi dalam kategori buruk. Sebanyak 77% siswa memperoleh hasil belajar dengan nilai dibawah angka ketuntasan, dan sisanya 23% siswa diatas angka ketuntasan. Hal ini disebabkan oleh kalori dari sarapan yang dikonsumsi kurang optimal atau tidak teraturnya sarapan. Idealnya jumlah energi makanan yang disajikan untuk sarapan sesuai dengan total kebutuhan kalori agar tidak kekurangan energi menjelang makan siang dan tidak terjadi kelelahan pada saat proses pembelajaran (Priandarini, 2010).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang peneliti lakukan dengan wawancara kepada siswa di SMA Negeri 6 Palembang pada minggu ketiga bulan April, dari 10 orang siswa 4 orang mengatakan sarapan pagi 4 kali dalam seminggu, 2 orang sarapan pagi 5 kali dalam seminggu, 3 orang sarapan pagi dalam seminggu, dan 1 orang sarapan pagi setiap hari. Dari hasil wawancara dengan 10 orang siswa, 6 orang diantaranya pernah mengantuk dan merasa tidak bersemangat, sehingga siswa menjadi kurang berkonsentrasi pada saat belajar dan membuat prestasi belajar siswa menjadi menurun.

Dari hasil studi penelitian tersebut, sebagai tenaga kesehatan memiliki pengaruh untuk meningkatkan kesehatan. Tenaga kesehatan merupakan salah satu unsur yang memiliki peranan penting dalam pencapaian keoptimalan derajat kesehatan. Salah satu tenaga kesehatan yang jumlahnya banyak adalah perawat. Menurut Undang-undang Kesehatan no.36 tahun 2014 menyebutkan bahwa Tenaga Kesehatan adalah setiap orang yang mengabdikan diri dalam bidang kesehatan serta memiliki pengetahuan dan atau keterampilan melalui pendidikan di bidang kesehatan yang unik jenis tertentu memerlukan kewenangan untuk melakukan upaya kesehatan.

Dari uraian latar belakang diatas maka peneliti ingin meneliti tentang “Hubungan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa Kelas XI IPA SMA Negeri 6 Palembang Tahun 2015”.

B. Rumusan Masalah

Untuk mengetahui Hubungan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa Kelas XI IPA SMA Negeri 6 Palembang Tahun 2015.

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah :

1. Tujuan Umum

Diketahui Hubungan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa Kelas XI IPA SMA Negeri 6 Palembang Tahun 2015.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui frekuensi sarapan pagi siswa kelas XI IPA SMA Negeri 6 Palembang
- b. Diketahui jenis makanan sarapan pagi siswa kelas XI IPA SMA Negeri 6 Palembang
- c. Diketahui jumlah porsi sarapan pagi siswa kelas XI IPA SMA Negeri 6 Palembang
- d. Diketahui Konsentrasi Belajar pada siswa kelas XI IPA SMA Negeri 6 Palembang
- e. Diketahui hubungan antara frekuensi, jenis makanan, dan jumlah porsi sarapan pagi dengan konsentrasi belajar siswa kelas XI IPA di SMA Negeri 6 Palembang

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini adalah :

1. Bagi Institusi

- a. Fakultas Ilmu Kesehatan UNIKA Musi Charitas

Semoga dapat bermanfaat atau berguna sebagai bahan referensi bagi mahasiswa-mahasiswi program studi Ilmu Keperawatan Khususnya dalam bidang Keperawatan Komunitas.

b. Bagi SMA Negeri 6 Palembang

Dapat menjadi bahan masukan untuk institusi supaya mewajibkan para siswa nya untuk sarapan pagi sehingga dapat meningkatkan mutu belajar dan mutu pendidikan di sekolah itu sendiri.

2. Bagi Siswa Kelas XI IPA SMA Negeri 6 Palembang

Diharapkan dapat menambah masukan bagi siswa –siswi tentang pentingnya sarapan pagi.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Supaya dapat menambah pengetahuan, wawasan, dan pengalaman penelitian dalam bidang keperawatan komunitas dan sebagai bahan acuan bagi peneliti selanjutnya.

E. Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini termasuk dalam area keperawatan komunitas yang diteliti adalah hubungan antara sarapan pagi dengan konsentrasi belajar pada siswa, tempat penelitian di SMA Negeri 6 Palembang yang akan dilaksanakan pada awal bulan juni dengan cara membagikan kuesioner sarapan pagi selama 6 hari lalu pada hari ke 6 akan dilaksanakan tes konsentrasi dengan subtest *IQ IST* di aula SMA Negeri 6 Palembang.

F. Penelitian Terkait

Adapun penelitian terkait dari penelitian ini adalah :

1. Suntari, 2012, Hubungan kalori sarapan pagi dengan kemampuan konsentrasi anak usia sekolah sd Negeri 3 Cangu Tahun 2012. Penelitian ini bertujuan untuk menilai hubungan antara kalori sarapan dengan kemampuan siswa untuk berkonsentrasi. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *deskriptif korelasional* dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel terdiri dari 51 orang yang dipilih secara *purposive sampling* dari siswa yang berusia 10-12 tahun. Pengumpulan data menggunakan wawancara langsung selama 4 hari dari sarapan kalori dan pengukuran konsentrasi dengan tes *bourdan wietrsma*, kemudian dianalisis dengan *korelasi bivariante uji product moment* dan *rank spearman* ($p < 0,05$). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata sarapan kalori adalah 306,17 kkal, sedangkan kemampuan konsentrasi rata-rata kecepatan adalah 10,7174, kemampuan konsentrasi rata-rata keteguhan adalah 4,2549, dan kemampuan konsentrasi rata-rata akurasi adalah 5,51. Hasil analisa bivariante diperoleh $p\text{-value} = 0,000$ dan koefisien korelasi adalah -0,541, yang berarti ada hubungan kalori sarapan dengan kemampuan konsentrasi.
2. Lestari, 2009, hubungan antara makan pagi dengan kemampuan konsentrasi belajar anak usia sekolah dasar. Penelitian dilakukan pada kelas V di SDN Mangliawan I, Kabupaten Malang. Penelitian ini

merupakan penelitian *observational descriptive-analitik*. Sampel yang digunakan adalah total sampling dengan 20 anak yang terbiasa makan pagi setiap hari. Kesimpulan yang di dapatkan pada penelitian ini adalah anak perempuan lebih terbiasa makan pagi setiap hari dibandingkan dengan anak laki-laki (3:2), dengan pola makan mayoritas (42,5 %) nasi dan lauk pauk, tetapi tingkat konsumsi energy hampir seluruhnya (80%) kurang. Kemampuan konsentrasi belajar antara yang bernilai positif mendukung dan yang bernilai negative tidak mendukung seimbang (50%), dengan anak yang terbiasa makan pagi (70%) kemampuan konsentrasi belajarnya positif mendukung, dan anak yang tidak terbiasa sarapan pagi (78%) kemampuan konsentrasinya negative tidak mendukung. Telah terbukti adanya korelasi yang signifikan antara makan pagi dengan kemampuan konsentrasi belajar ($p=0,001$).

3. Rahmi, 2014, hubungan kebiasaan makan pagi dengan hasil belajar siswa pada mata pelajaran matematika di SMP N 7 Bukit tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan kebiasaan sarapan pagi siswa, hasil belajar, dan menganalisis hubungan antara kebiasaan makan pagi dengan hasil belajar siswa pada mata pelajaran matematika. Jenis penelitian ini adalah penelitian survey yang bersifat korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMP N 7 Bukittinggi yang berjumlah 230 orang. Sampel berjumlah 70 orang yang diperoleh dengan *simple random sampling*. Pengolahan

data dilakukan secara *deskriptif* dan *uji korelasi*. Data primer penelitian ini diperoleh dengan menggunakan kuesioner dan data sekunder diperoleh dari nilai hasil belajar siswa sebelum remedial pada mata pelajaran matematika. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 34,29% siswa memiliki kebiasaan makan pagi dalam kategori buruk. Sebanyak 77% siswa memperoleh hasil belajar dengan nilai dibawah angka ketuntasan, dan sisanya 23% siswa diatas angka ketuntasan. Terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan makan pagi dengan hasil belajar siswa pada mata pelajaran matematika dengan koefisien korelasinya 0,481 dengan nilai signifikansi 0,001.

G. Definisi Istilah

1. Sarapan berasal dari kata sarap yang diberi akhiran – an, kata sarap atau menyarap adalah kata kerja yang berarti makan sesuatu pada pagi hari. Dalam bahasa inggris disebut “*Breakfast*”. Kemudian setelah diberi akhiran – an menjadi kata benda, memiliki arti makanan pada pagi hari(Wojowasito, 2008).
2. Konsentrasi adalah pemusatan kesadaran jiwa terhadap suatu objek yang memang disengaja. Konsentrasi juga disebut sebagai perhatian yang memusat atau perhatian konsentratif (perhatian yang hanya ditujukan kepada suatu objek tertentu). Konsentrasi memiliki fungsi selektif, dalam memilih informasi yang sesuai dengan objek yang

dijadikan sasaran focus pikiran dengan memadamkan perangsang lain yang dapat mengganggu (Ahmadi, 1992: 155).