

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sarapan merupakan waktu makan kaya manfaat yang tidak bisa didapatkan dari makanan selanjutnya seperti makan siang dan makan malam. Hal ini dikarenakan sarapan tidak hanya sekedar mengisi perut yang kosong sesuai puasa sekitar 7-9 jam melainkan menggantikan nutrisi yang terserap oleh tubuh ketika tidur malam. Nutrisi tersebut dapat memenuhi kebutuhan dalam melakukan aktifitas di pagi hari hingga siang hari. Dengan kata lain hampir setengah dari aktifitas dalam satu hari berasal dari sarapan. Menurut ahli gizi, sedikitnya 30% total energi harus dipenuhi saat makan pagi (Ratnawati, 2001 dalam Lestari).

Menurut Khomsan (2010), sarapan pagi sangat bermanfaat bagi kesehatan, salah satunya bagi anak sekolah. Sarapan pagi dapat membantu meningkatkan kinerja otak. Begitu pentingnya sarapan khususnya bagi anak-anak tidak hanya karena anak-anak masih dalam masa pertumbuhan dan perkembangan melainkan kebutuhan akan nutrisi saat sarapan untuk anak sangat mempengaruhi konsentrasi belajar demi mengaktualisasikan diri anak di sekolah.

Pada masa ini dibutuhkan asupan nutrisi yang adekuat untuk menghindari masalah-masalah yang dapat mengganggu pertumbuhan dan perkembangan mereka sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, dan perkembangan otak menjadi optimal (Suyatno, 2009). Anak dengan status gizi kurang ataupun lebih dapat menyebabkan terganggunya pertumbuhan, terhambatnya perkembangan intelektual, menurunnya kekebalan tubuh sehingga dapat dengan mudah terserang berbagai penyakit.

Menurut Kodyat dalam Suyatno (2009), di Indonesia banyak dijumpai masalah gizi kurang pada anak sekolah. Konsumsi makanan yang adekuat dalam kuantitas dan kualitas yang tepat akan berdampak pada status gizi yang baik.

Survey yang dilakukan oleh Mercycorps (2005) menemukan bahwa 35% anak sekolah di Riau mengalami status gizi kurang. Masalah kurang gizi tersebut dapat diakibatkan karena perilaku keluarga yang tidak membiasakan anak untuk sarapan sebelum beraktivitas. Upaya yang diperlukan untuk meningkatkan status gizi anak sekolah antara lain dengan pemberian makanan tambahan, pemberian obat cacing secara rutin dan membiasakan anak untuk sarapan sebelum berangkat ke sekolah. Hal ini diharapkan akan memperbaiki status gizi anak karena status gizi yang baik akan berdampak pada prestasi yang baik pula (Suyatno, 2009)

Dalam mengaktualisasikan diri harus dibarengi dengan gizi yang baik pula. Gizi yang baik saat sarapan tidak hanya menyangkut kelangsungan hidup tetapi juga menyangkut kualitas hidup. Terkadang waktu sarapan bagi sebagian orang merupakan waktu yang sempit di pagi hari sehingga sering dilewatkan atau memakan makanan seadanya tanpa mempertimbangkan gizi atau nutrisi yang terkandung. Pemilihan menu pada saat sarapan juga merupakan hal yang sangat penting. Makanan yang sehat dirasa cocok untuk memenuhi gizi saat sarapan. Makanan yang sehat adalah makanan yang mempunyai zat gizi cukup, lengkap dan seimbang, serta mengandung karbohidrat, lemak, protein, vitamin dan mineral (Sarwono, 2004).

Pada kenyataannya tidak banyak anak-anak yang sarapan dengan makanan sehat. Banyak orang tua yang kurang paham akan pengertian sarapan sehat atau makanan sehat. Pemahaman orang tua akan makanan sehat masih sangat minim bahkan *stereotype* orang Indonesia sendiri bahwa “belum makan jika belum makan nasi” ini yang menjadikan kebanyakan orang tua menjadikan menu sarapan harus dengan nasi bahkan makan mie atau kentang pun harus dengan nasi. Nasi memang salah satu sumber karbohidrat yang sangat akrab bagi masyarakat Indonesia namun jika karbohidrat di konsumsi terlalu banyak di pagi hari akan menyebabkan kantuk yang akan mempengaruhi konsentrasi belajar anak di kelas.

Menurut 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 makanan selingan di

pagi hari, proporsi sarapan adalah 20% dari kebutuhan zat gizi dalam sehari. Jumlah ini tentu bukan merupakan nilai mutlak, tetapi tergantung pula pada faktor umur, tinggi dan berat badan maupun aktivitas yang dilakukan sehari-hari.

Menurut ahli gizi, Luke Countinho, ngantuk yang timbul setelah makan disebabkan oleh pola makan. Ketika kita banyak mengonsumsi makanan dengan jumlah tinggi karbohidrat dan tinggi protein, sistem pencernaan akan bekerja 2x lipat untuk mencerna semua makanan berat ini, sehingga semakin banyak energy dan oksigen yang dibutuhkan untuk mencerna semua makanan yang telah dimakan. Hal ini disebabkan karena membutuhkan tenaga yang sangat besar untuk memproses karbohidrat dan protein yang kemudian diserap oleh tubuh. Jadi, makanan yang mengandung karbohidrat tinggi akan menimbulkan efek mengantuk setelah makan yang menyebabkan terganggunya konsentrasi.

Prestasi belajar anak dipengaruhi oleh banyak faktor diantaranya adalah konsentrasi. Konsentrasi bisa dimaksimalkan jika tubuh mempunyai pasokan energi yang cukup untuk otak. Salah satu pasokan energi yang baik bagi otak adalah nutrisi yang didapatkan saat sarapan. Karena makanan yang di asup di pagi hari bertugas mendongkrak kadar gula darah. Sedangkan gula darah merupakan sumber utama energy otak dan sel darah. Oleh karena itu sarapan berfungsi untuk memulihkan cadangan energi dan kadar gula darah (Sukmaniah, 2009). Sejalan dengan pendapat tersebut, menurut Slameto (2015) konsentrasi belajar dapat juga dipengaruhi oleh asupan nutrisi yaitu dengan makan pagi atau biasa disebut dengan sarapan.

Makan pagi atau sarapan mempunyai peranan penting bagi anak sekolah, yaitu untuk pemenuhan gizi dipagi hari, dimana anak-anak berangkat kesekolah dan mempunyai aktivitas yang sangat padat di sekolah. Apabila anak-anak terbiasa sarapan pagi, maka akan berpengaruh terhadap kecerdasan/intelegensi otak, terutama daya ingat anak sehingga dapat mendukung konsentrasi belajar anak kearah yang lebih baik. Sarapan merupakan pasokan energy untuk otak yang paling baik agar dapat berkonsentrasi di sekolah. Jadi dapat disimpulkan nutrisi memiliki peran penting dalam tingkat konsentrasi anak belajar.

Delapan puluh persen perkembangan otak manusia terjadi di usia dini sebabnya, periode ini merupakan momen tepat untuk menanamkan nilai dan pendidikan pada anak, termasuk status gizi yang menjadi salah satu aspek terpenting guna mendukung tumbuh-kembang, pembentukan karakter, serta kecerdasan yang akan dibawa hingga usia dewasanya. Oleh karena itu, pendidikan anak usia dini (PAUD) menjadi sebuah sarana yang tepat dalam memberikan pengenalan nutrisi yang tepat dengan stimulasi yang sesuai tahapan tumbuh kembang anak. Hal ini merujuk pada Peraturan Presiden Nomor 60 Tahun 2013 tentang Pengembangan Anak Usia Dini Holistik Integratif sebagai bentuk komitmen pemerintah dalam menjamin terpenuhinya hak tumbuh kembang anak usia dini dalam pendidikan, kesehatan, gizi, perawatan, pengasuhan,serta perlindungan, dan kesejahteraan anak.

PAUD holistik integratif bertujuan memenuhi 5 pilar hak anak salah satunya adalah hak anak untuk terhindar dari penyakit, serta hak terpenuhi kecukupan gizi agar dapat bereksplorasi dan mengembangkan kemampuan otaknya dengan maksimal.

Terdapat penelitian sebelumnya sebagai sumber referensi dalam penelitian ini. Penelitian ini dilakukan oleh Susanti, dkk (2012) dengan judul "*Hubungan Kalori Sarapan dengan Kemampuan Konsentrasi Anak Usia Sekolah*". Sample yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 75 siswa. Karakteristik sample penelitian terdiri dari tiga kelompok yaitu kelas IV dan kelas V Sekolah Dasar. Dalam penelitian tersebut menghasilkan kesimpulan bahwa 96% anak melakukan kegiatan sarapan dan 4% tidak sarapan, setelah melakukan pengamatan langsung selama jam pelajaran pertama sebanyak 29,3% siswa mengalami gangguan konsentrasi.

Berdasarkan hasil pemaparan penelitian diatas, peneliti belum melihat adanya penelitian yang mengambil sampel anak usia dini berkenaan dengan variabel sarapan. Oleh karena itu peneliti mempunyai keinginan dan bermaksud untuk melakukan penelitian berkenaan sarapan dengan konsentrasi belajar anak usia dini, secara khusus sampel yang akan digunakan adalah TK kelompok B di

TKIT Senyum Ananda Bandung. Adapun judul penelitian yang akan dilakukan yaitu, **“Hubungan Antara Sarapan Anak dengan Konsentrasi Belajar Anak”**

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang terturai diatas maka rumusan masalah dalam penelitian berjudul “Hubungan sarapan dan konsentrasi belajar anak” dituangkan dalam pertanyaan penelitian sebagai berikut:

1. Bagaimana kondisi sarapan anak kelompok B TKIT Senyum Ananda?
2. Bagaimana profil konsentrasi belajar anak kelompok B TKIT Senyum Ananda?
3. Adakah hubungan sarapan anak dengan konsentrasi belajar anak kelompok B TKIT Senyum Ananda?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan umum yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah untuk mendapatkan gambaran mengenai sarapan anak dan konsentrasi belajar anak.

Adapun tujuan khusus dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui kondisi sarapan anak kelompok B TKIT Senyum Ananda.
2. Untuk mengetahui profil konsentrasi belajar anak kelompok B TKIT Senyum Ananda.
3. Untuk mengetahui hubungan antara sarapan anak dengan konsentrasi belajar anak kelompok B TKIT Senyum Ananda.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis
Penelitian ini dapat memberi dan menambah wawasan khususnya bagi orang tua dalam memilih menu sarapan anak.
2. Manfaat praktis
 - a) Bagi peneliti
 1. Memberikan gambaran mengenai hubungan sarapan anak dan konsentrasi belajar anak di kelas.

2. Memberikan informasi dan pengalaman dalam memilih menu sarapan anak di kemudian hari.
- b) Bagi orang tua
Orang tua dapat memahami dan menambah wawasan akan sarapan anak.
 - c) Bagi lembaga Taman Kanak-Kanak
Hasil penelitian ini diharapkan bisa menjadi masukan untuk pihak pendidik agar dapat memberikan penyuluhan lebih dalam pada orang tua akan pentingnya sarapan anak dan konsentrasi belajar anak.
 - d) Bagi peneliti selanjutnya
Dapat menjadi acuan bagi peneliti selanjutnya untuk menggunakan metode lain seperti eksperimen dalam pemilihan menu sarapan anak untuk mendapatkan data yang lebih akurat.

E. Struktur Organisasi

Struktur organisasi skripsi berisi rincian urutan penulisan dari setiap bab dan bagian bab dalam skripsi mulai dari bab I hingga bab V.

Bab I berisi uraian tentang pendahuluan sekaligus merupakan bagian awal dari skripsi yang terdiri dari:

1. Latar Belakang Masalah
2. Rumusan Masalah
3. Tujuan Penelitian
4. Manfaat Penelitian
5. Struktur Organisasi Skripsi

Bab II berisi uraian tentang kajian pustaka dan hipotesis penelitian. Kajian pustaka memiliki peran paling penting yang berfungsi sebagai landasan teori dalam menyusun pertanyaan penelitian, tujuan, serta hipotesis. Bab II berisi pembahasan teori-teori dan konsep dan turunannya dalam bidang yang diteliti.

Bab III berisi penjelasan rinci mengenai metode penelitian yang terdiri dari:

1. Waktu, Tempat Penelitian, Populasi dan sampel
2. Desain, Metode dan Rancangan Penelitian

3. Definisi Operasional
4. Instrumen Penelitian
5. Pengembangan Instrumen antara lain : Pengujian Validitas, Reabilitas dan hasil uji Validitas dan Reabilitas.
6. Teknik Pengumpulan Data
7. Teknik Analisis Data : Rincian tahap – tahap analisis data, teknik yang dipakai dalam analisis data.

Pengujian validitas dan reabilitas instrument serta analisis data dilakukan dengan beberapa tahap, dengan menggunakan software tertentu, disini saya menggunakan SPSS versi 20 dan Microsoft Office Excel 2007.

Bab IV berisi tentang hasil penelitian dan pembahasan yang terdiri dari:

1. Pemaparan hasil penelitian
2. Pembahasan dan penelitian

Bab V menyajikan penafsiran peneliti terhadap hasil analisis temuan penelitian. Ada dua alternative cara penulisan kesimpulan, yaitu dengan cara butir demi butir atau dengan uraian padat. Bab V terdiri dari:

1. simpulan
2. rekomendasi