

BAB 1.PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Konsentrasi merupakan suatu kemampuan untuk memfokuskan pikiran, perasaan, keinginan, dan panca indra ke satu obyek dalam satu aktivitas, sehingga tidak memperdulikan selain aktivitas yang dilakukan tersebut (Famila & Istianah, 2020). Prevalensi siswa yang memiliki tingkat konsentrasi rendah pada saat mengikuti kegiatan belajar bervariasi antara 27,8% sampai 87,5% (Famila, Lestari, Kelly). Berdasarkan penelitian Kelly et al (2014) mendapatkan hasil bahwa 87,5% siswa memiliki tingkat konsentrasi rendah. Pada penelitian (A. P. Lestari, 2017) mendapatkan hasil bahwa 36,4% siswa memiliki tingkat konsentrasi rendah. Pada penelitian (Famila & Istianah, 2020) mendapatkan hasil sebanyak 27,8% siswa memiliki tingkat konsentrasi yang kurang baik.

Konsentrasi dapat dipengaruhi beberapa faktor yaitu motivasi untuk belajar, keadaan psikologis dan fisiologi (Lipdyaningsih et al., 2017). Faktor lainnya yaitu kebiasaan sarapan pagi, pola konsumsi makanan dalam keluarga, zat gizi dalam makanan, persediaan pangan keluarga. Faktor non sosial meliputi lingkungan, latihan, metode belajar, sarana dan prasarana, sosial dan budaya (Wardana, 2019). Faktor lingkungan merupakan suatu yang ada di dalam sekitar memiliki makna dan pengaruh terhadap individu, sehingga lingkungan sekolah diusahakan nyaman mungkin pada setiap sekolah, agar dapat membantu konsentrasi siswa menjadi lebih baik (Novianti, 2019).

Sarapan pagi merupakan kegiatan rutin di pagi hari yang harus dilakukan untuk memenuhi kebutuhan energi di dalam tubuh agar dapat melakukan aktivitas secara optimal. Sarapan pagi dapat mengembalikan pasokan kadar gula dalam darah (Verdiana dan Muniroh, 2018). Sarapan pagi merupakan pasokan energi untuk otak paling baik agar dapat berkonsentrasi. Apabila tidak melakukan sarapan pagi menyebabkan tubuh kekurangan glukosa sehingga mempengaruhi seluruh organ termasuk otak yang menyebabkan sulit untuk berkonsentrasi (Handa Gustiawan, 2019). Selain sarapan pagi, dibutuhkan juga zat gizi mikro yaitu vitamin C dan zat besi. Vitamin C digunakan sebagai nutrisi otak yang dapat

mempengaruhi daya ingat. Vitamin C mengandung antioksidan yang dapat melindungi jaringan otak dari kerusakan oksidatif dan inflamasi, selain itu juga dapat membantu dalam mencegah efek perusakan oleh radikal bebas dalam tubuh sehingga membantu daya ingat kita agar lebih terjaga dan fokus (Tih *et al.*, 2015). Zat besi berperan untuk mengangkut oksigen dari paru-paru ke jaringan tubuh termasuk otak. Kekurangan zat besi dapat menimbulkan gangguan pertumbuhan, fungsi kognitif, memperlambat psikomotor, lemas, letih, lesu sehingga konsentrasi akan terganggu (Handa Gustiawan, 2019). Vitamin C dan zat besi berkaitan vitamin C membantu penyerapan zat besi dengan merubah bentuk dari feri menjadi fero. Bentuk fero mudah diserap. Vitamin C juga membentuk gugus besi-askorbat yang tetap larut dalam pH lebih tinggi dalam duodenum, sehingga perlunya mengkonsumsi makanan yang mengandung vitamin C. Vitamin C dalam jumlah cukup dapat melawan sebagian faktor yang dapat menghambat penyerapan besi. Defisiensi besi dapat berpengaruh negatif pada fungsi otak terutama sistem neurotransmitter. Akibatnya kepekaan reseptor saraf dopamine berkurang dan dapat berakhir dengan hilangnya reseptor tersebut dan daya konsentrasi akan terganggu (Almatsier, S., 2015)

Pada hasil *interview* yang dilakukan kepada salah satu guru SMP Islam Bustanul Ulum, menyatakan bahwa selama pandemi para siswa hanya melakukan pembelajaran secara daring saja. Setelah pihak sekolah SMP Islam Bustanul Ulum memiliki izin untuk melakukan pembelajaran tatap muka, sekolah tersebut hanya mengutamakan pada kelas 7 dibandingkan dengan kelas 8 dan 9, dikarenakan pada kelas 7 merupakan perpindahan dari jenjang SD ke SMP. Namun, setelah dilakukan pembelajaran tatap muka untuk tingkat konsentrasinya masih kurang. Anak-anak yang bersekolah di SMP Islam Bustanul Ulum merupakan anak-anak dari desa, sehingga tingkat konsentrasinya berbeda dengan anak yang berada di kota. Pada saat proses pembelajaran berlangsung terdapat siswa yang fokus namun terdapat pula siswa yang tidak fokus seperti melihat keluar kelas, berbicara sendiri dan berbicara dengan temannya. Perbedaan yang terlihat adalah lingkungan dan fasilitas sekolah, desain guru saat mengajar, kesiapan siswa dalam menerima pelajaran, rata-rata anak kota melakukan kegiatan belajar tambahan

karena dukungan dari orang tua dan teman-teman yang ada disekitarnya. Anak desa kurangnya dorongan dari orang tua dan kurangnya dalam memotivasi dari diri sendiri.

Berdasarkan uraian di atas masih terdapat siswa yang mempunyai masalah konsentrasi saat menerima pelajaran. Sehingga perlu adanya pengkajian tentang faktor gizi yang berhubungan dengan konsentrasi siswa. Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan kebiasaan sarapan, asupan vitamin C dan zat besi terhadap konsentrasi belajar.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah ada Hubungan Kebiasaan Sarapan, Asupan Vitamin C dan Zat Besi terhadap Konsentrasi Siswa saat Menerima Pelajaran?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Mengkaji Hubungan Kebiasaan Sarapan, Asupan Vitamin C dan Zat Besi terhadap Konsentrasi Siswa Saat Menerima Pelajaran.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Menganalisis tingkat konsentrasi siswa di SMP Islam Bustanul Ulum
2. Menganalisis kebiasaan sarapan pagi siswa di SMP Islam Bustanul Ulum
3. Menganalisis asupan vitamin C siswa di SMP Islam Bustanul Ulum
4. Menganalisis asupan zat besi siswa di SMP Islam Bustanul Ulum
5. Menganalisis hubungan kebiasaan sarapan dengan konsentrasi siswa saat menerima pelajaran di SMP Islam Bustanul Ulum
6. Menganalisis hubungan asupan vitamin c dengan konsentrasi siswa saat menerima pelajaran di SMP Islam Bustanul Ulum
7. Menganalisis hubungan asupan zat besi dengan konsentrasi siswa saat menerima pelajaran di SMP Islam Bustanul Ulum

1.4 Manfaat

1. Bagi Perguruan Tinggi

Menjadikan informasi dan acuan tambahan untuk penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan hubungan Kebiasaan Sarapan, Asupan zat gizi dengan Konsentrasi

2. Bagi Masyarakat

Memberikan informasi pada masyarakat dan lingkungan sekolah tentang Hubungan Kebiasaan Sarapan, Asupan Vitamin C dan Zat Besi terhadap Konsentrasi Siswa saat Menerima Pelajaran.

3. Bagi Peneliti

Mendapatkan pengalaman dalam merencanakan penelitian, melakukan penelitian, menyusun hasil penelitian dan Hubungan Kebiasaan Sarapan, Asupan Vitamin C dan Zat Besi terhadap Konsentrasi Siswa saat Menerima Pelajaran.