

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Konsentrasi belajar merupakan suatu proses pemusatan suatu pikiran atau perhatian terhadap pelajaran. Pada usia 11-13 tahun, anak memiliki kemampuan berkonsentrasi secara logis untuk membuat pilihan tentang apa yang dilakukan (Suwardhani, 2013). Konsentrasi memiliki peranan penting karena dapat mempengaruhi penyerapan materi atau informasi yang disampaikan oleh guru. Konsentrasi merupakan syarat yang wajib untuk dilaksanakan dalam belajar. Apabila seseorang tidak berkonsentrasi, maka tidak akan mampu dalam mempelajari sesuatu (Suralaga, 2018).

Riset Kesehatan Dasar 2018 menjelaskan bahwa sebanyak 26% anak Indonesia hanya mengonsumsi minuman saat sarapan, baik dalam bentuk air putih, susu, maupun teh dan hanya 10,6% anak yang sarapannya telah mencakup asupan energi sebesar 30% (Kemenkes, 2018). Menurut naskah akademik Pekan Sarapan Nasional, PERGIZI PANGAN Indonesia tahun 2013 menunjukkan bahwa di Jawa Timur khususnya Surabaya prevalensi tidak biasa sarapan pada anak dapat mencapai angka 16,9 - 59%. Gemily dkk (2015) juga mengatakan bahwa terdapat 66,7% anak sering sarapan dan sisanya sebanyak 33% anak jarang sarapan. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa 69,6% anak Indonesia masih belum mengonsumsi sarapan sesuai dengan pedoman gizi seimbang (Perdana dan Hardinsyah, 2013).

Anak sekolah dasar merupakan golongan dari usia 6 hingga 12 tahun yang mulai melaksanakan kegiatan belajar di sekolah. Golongan ini juga telah memasuki masa pertumbuhan serta perkembangan yang membutuhkan fisik yang sehat sehingga membutuhkan asupan gizi yang seimbang. Oleh sebab itu, apabila asupan ini berkurang dapat berpengaruh pada pertumbuhan dan perkembangan. Salah satu hal yang dapat meningkatkan daya ingat pada siswa saat belajar yaitu kebiasaan sarapan. Sarapan yang sesuai dengan gizi seimbang dapat menjamin kecukupan sumber zat gizi yang bertugas untuk tenaga, zat pembangun dan zat pengatur (Permaesih & Rosmalina, 2016).

Beberapa zat gizi yang dapat mempengaruhi daya konsentrasi siswa antara lain seperti energi, protein dan zink. Energi dihasilkan dari zat-zat gizi yang terdapat dalam bahan pangan yang telah di metabolisme didalam tubuh untuk menjalankan aktivitas. Kadar gula darah yang didapatkan dari energi merupakan sumber untuk kerja otak sehingga dapat memberikan dampak terhadap prestasi belajar. Energi berperan untuk menunjang kemampuan anak dalam berkonsentrasi, dimana semakin banyak kalori yang didapatkan pada saat sarapan seperti mengonsumsi makanan yang mengandung karbohidrat seperti nasi, protein seperti daging ayam, lemak seperti minyak maka konsentrasi anak menjadi lebih baik dibandingkan dengan anak yang tidak cukup kalori (Suntari dan Widianah, 2012).

Protein merupakan salah satu zat gizi makro yang juga dapat mempengaruhi prestasi belajar. Anak membutuhkan asupan makan yang cukup sebab salah satu kandungan makanan, yaitu protein berfungsi sebagai perbaikan dan pembentukan jaringan tubuh termasuk otak (Hakimetall, 2014). Protein yang cukup juga memiliki peranan dalam penyediaan materi untuk membangun struktur tubuh, selain itu protein juga berfungsi untuk meningkatkan fungsi mental dan membangkitkan semangat yang berasal dari otak. Jika asupan protein kurang dari angka kecukupan gizi yang telah ditentukan, dapat menyebabkan menurunnya daya ingat atau konsentrasi belajar sehingga kemampuan kognitif juga menurun. Sebaliknya, apabila asupan protein tercukupi maka kemampuan kognitif menjadi baik (Almatsir, 2013). Selain itu, zink merupakan salah satu mineral mikro yang ikut berkontribusi terhadap fungsi kecerdasan otak. Defisiensi zink akan berdampak pada perkembangan kecerdasan sehingga dapat merubah aktivitas, perilaku, perhatian, dan perkembangan motorik. Zink juga diketahui dapat berperan sebagai salah satu unsur dalam otak yang turut memberikan kontribusi terhadap struktur otak, sehingga jika anak kurang memenuhi akan mempengaruhi perkembangan kognitif dan fungsi motorik (Ardiaria dan Nuryanto, 2014).

Hasil studi pendahuluan dilaksanakan pada tanggal 11 januari 2022 dan bertempat di SDN Popoh Kecamatan Wonoayu Kabupaten Sidoarjo, dimana ditemukan permasalahan mengenai kurangnya pengetahuan mengenai sarapan yaitu menggunakan kuesioner. Menurut salah satu guru di SDN Popoh 11 dari 20

siswa yang melewati sarapan dan berdampak rendahnya pada konsentrasi. Anak sekolah yang memiliki kebiasaan melewati sarapan, biasanya disebabkan karena anak tersebut masih terbiasa dengan skema atau kebiasaan pembelajaran secara daring seperti yang mereka jalani selama masa pandemi ini berlangsung, sehingga ketika keadaan pandemi mulai berangsur angsur membaik dan mereka dapat mulai melaksanakan kegiatan belajar mengajar secara luring, banyak diantara siswa tersebut yang merasa kesulitan untuk mendisiplinkan waktu dengan jadwal, dan mengakibatkan mereka mengabaikan waktu sarapan. Dari hasil analisa, maka SDN Popoh tepat untuk dijadikan tempat penelitian. Berdasarkan penelitian yang dilaksanakan oleh Yunita dan Triska (2017) di SDN Sukomanunggal IV Surabaya dengan total responden berjumlah 60 siswa menunjukkan bahwa sebagian besar responden telah melaksanakan sarapan (60%), dan responden yang memiliki daya konsentrasi tinggi sebesar 64,2%. Sehingga sarapan memberikan kontribusi yang cukup penting terhadap beberapa zat gizi yang diperlukan oleh tubuh, dan kekurangan zat gizi dapat mempengaruhi perkembangan pada otak dan penurunan daya konsentrasi. Pada penelitian ini menunjukkan bahwa responden yang terbiasa melaksanakan sarapan pagi memiliki daya konsentrasi tinggi sebesar 86,1% yang berarti ada hubungan antara kebiasaan sarapan dengan daya konsentrasi siswa.

Pada tahapan studi pendahuluan yang dilakukan kali ini, dimana SDN Popoh sebagai tempat penelitian. Hal ini dikarenakan beberapa alasan teoritis, salah satunya adalah karena sebelum memutuskan untuk memilih SDN Popoh ini sudah melakukan survey di 3 sekolah yang berbeda, seperti MI Miftahul Ulum yang didapatkan hasil survey pada beberapa siswa yaitu jumlah siswa yang terlalu sedikit serta siswa pada sekolah tersebut tidak melewati sarapan. Kemudian untuk sekolah ke 2 yaitu SDN Grabakan, pada survey disekolah ini didapatkan hasil siswa yang cukup banyak serta siswa ini juga tidak melewati sarapan. Sedangkan untuk hasil analisis situasi di SDN Popoh menunjukkan bahwa dari 20 pelajar hanya 9 pelajar yang setiap hari sarapan dan sisanya yaitu 11 pelajar SDN Popoh melewati sarapan. Selain itu, pelajar SDN Popoh masih belum mengonsumsi sarapan sesuai dengan anjuran gizi seimbang.

Gizi seimbang merupakan bahan makanan sehari-hari yang mengandung beberapa zat gizi dan berbagai jenis serta dosisnya disesuaikan dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip-prinsip berikut variasi makanan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan pemeliharaan berat badan mencegah masalah nutrisi dalam tubuh (Kemenkes, 2014). Contoh dari makanan gizi seimbang yaitu karbohidrat, buah-buahan dan sayuran, protein, susu dan lemak sehat.

Hal ini diketahui dari hasil wawancara dengan 5 pelajar yang setiap harinya mengkonsumsi sarapan, dimana sarapan yang sering dikonsumsi diantaranya yaitu mie goreng dan nasi goreng. Pelajar mengkonsumsi 1 bungkus mie goreng sebanyak 4 kali dalam seminggu sebagai sarapan. Dalam 1 bungkus mie goreng terdapat energi sebanyak 400 kkal, lemak 13 g, karbohidrat 61 g dan protein 10 g. Sedangkan nasi goreng hanya dikonsumsi sekitar 3 kali dalam seminggu. Dalam 1 porsi nasi goreng terdapat energi sebanyak 333 kkal, lemak 12,34 g, karbohidrat, 41,7 g dan protein 12,47 g. Dari analisis asupan zat gizi yang didapatkan dari sarapan, diketahui masih belum memenuhi angka kecukupan gizi (AKG) pada anak usia 10-12 tahun, dimana kebutuhan energi pada saat sarapan seharusnya memenuhi tetapi dari hasil peneliti dapatkan bahwa energi yang didapat seharusnya 570 kkal, lemak 19,5 g, karbohidrat 84 g dan protein 16,5 g. Selain itu, anak sekolah hanya mampu untuk menyebutkan manfaat sarapan sebagai tidak lapar saat di sekolah dan membuat tubuh menjadi sehat. Hal ini dapat mengidentifikasi bahwa pengetahuan siswa terhadap sarapan masih kurang.

Dari latar belakang yang telah dijelaskan, perlu dilakukan penelitian tentang Hubungan Asupan Energi, Asupan Protein dan Zink dari Sarapan terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa Sekolah Dasar.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan asupan energi, asupan protein dan zink dari sarapan terhadap konsentrasi belajar siswa sekolah dasar?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis hubungan asupan energi, asupan protein dan zink dari sarapan terhadap konsentrasi belajar siswa SDN Popoh.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan asupan energi pada sarapan siswa SDN Popoh
- b. Mendeskripsikan asupan protein pada sarapan siswa SDN Popoh
- c. Mendeskripsikan asupan zink pada sarapan siswa SDN Popoh
- d. Menganalisis hubungan asupan energi terhadap konsentrasi belajar siswa SDN Popoh
- e. Menganalisis hubungan asupan protein terhadap konsentrasi belajar siswa SDN Popoh
- f. Menganalisis hubungan asupan zink terhadap konsentrasi belajar siswa SDN Popoh

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat bagi peneliti

Peneliti diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan dibidang gizi mengenai hubungan asupan energi, asupan protein dan zink dari sarapan terhadap konsentrasi belajar siswa sekolah dasar sesuai dengan Ilmu Pengetahuan.

1.4.2 Manfaat bagi institusi

Penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk institusi tersebut sebagai tambahan pengetahuan.

1.4.3 Manfaat bagi masyarakat

Penelitian ini diharapkan mampu berguna sebagai tambahan informasi kepada masyarakat terutama pada siswa sekolah dasar bagaimana cara mengatasi konsentrasi belajar.

1.4.4 Manfaat bagi teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya.