

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Secara umum belajar dapat dipahami sebagai tahapan perubahan seluruh tingkah laku individu yang relatif menetap sebagai hasil pengalaman dan interaksi dengan lingkungan yang melibatkan proses kognitif. Sehubungan dengan pengertian ini perlu diutarakan sekali lagi bahwa perubahan tingkah laku yang timbul akibat proses kematangan fisik, keadaan mabuk, lelah, dan jenuh tidak dapat dipandang sebagai proses belajar.<sup>1</sup> Selanjutnya Sardiman mendefinikan belajar sebagai perubahan tingkah laku atau penampilan, dengan serangkaian kegiatan misalnya dengan membaca, mengamati, mendengarkan, meniru dan lain sebagainya. Juga belajar itu akan lebih baik, kalau si subjek belajar itu mengalami atau melakukannya, jadi tidak bersifat verbalistik.<sup>2</sup>

Dalam belajar konsentrasi merupakan salah satu faktor yang memiliki peranan yang sangat penting, bila siswa tidak berkonsentrasi dalam belajar maka siswa tersebut sulit menyerap materi atau informasi yang disampaikan oleh guru. Sebaliknya bila dalam belajar siswa dapat berkonsentrasi terhadap materi yang disampaikan oleh guru, maka siswa

---

<sup>1</sup> Muhibbin Syah, *Psikologi Belajar*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2011), hlm. 68

<sup>2</sup> Sardiman, *Interaksi & Motivasi Belajar Mengajar*, (Jakarta: Rajawali Press, hlm. 20

tersebut dapat menyerap materi yang disampaikan oleh guru. Hal tersebut sejalan dengan yang dikatakan oleh Hakim bahwa konsentrasi merupakan syarat mutlak dalam proses belajar.<sup>3</sup>

Konsentrasi (perhatian memusat) yakni memusatkan pikiran, perasaan, dan kemauan pada satu objek.<sup>4</sup> Konsentrasi belajar dapat didefinisikan sebagai pemusatan pikiran kepada sebuah objek yaitu pelajaran yang diajarkan selama proses pembelajaran tanpa memikirkan hal lain diluar pelajaran.<sup>5</sup> Dalam belajar diperlukan pemusatan perhatian (konsentrasi). Tanpa ini perbuatan belajar akan menghasilkan kesia-siaan. Ketidakmampuan seseorang berkonsentrasi dalam belajar disebabkan buyarnya perhatian terhadap suatu objek. Konsentrasi inilah yang sulit untuk dilakukan, karena banyak faktor yang menyebabkan terganggunya konsentrasi, salah satunya adalah rasa lapar. Gejala seperti ini biasanya terjadi pada siswa atau anak yang tidak sarapan sebelum pergi ke sekolah, Oleh karena itu sebelum berangkat ke sekolah anak harus dianjurkan untuk sarapan pagi. Sarapan pagi yang sering dilewatkan oleh sebagian besar siswa sebelum

---

<sup>3</sup> Thursan Hakim., *Mengatasi Gangguan Konsentrasi*, (Jakarta: Puspa Swara. 2012), hlm.4.

<sup>4</sup> Abu Ahmadi, *Psikologi Umum*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2009), hlm. 151.

<sup>5</sup> Indah Pratiwi, dkk. *Konsentrasi Belajar Siswa dan Penggunaan Gawai*,(Jakarta: Kemendikbud, 2019), hlm. 10

berangkat kesekolah akan lebih mudah lapar sebelum jam makan siang tiba.

Dampak buruk tidak sarapan bagi anak yakni kurang berkonsentrasi, sehingga konsentrasi dikelas karena tubuh tidak memperoleh kecukupan gizi. Akibatnya, siswa mengalami kekosongan lambung selama 10-11 jam (dihitung dari saat ia tidur malam). Siswa akan merasa sangat lapar sekitar pukul 09.00-10.00, yang akhirnya kadar gula pada tubuh menurun.<sup>6</sup> Siswa yang tidak sarapan akan mengalami gejala rendahnya kadar gula (hipoglekemia), gejalanya antara lain rendahnya kemampuan berkonsentrasi, cepat lelah, dan mudah mengantuk, dan energy berkurang. Selain itu, rasa lapar juga dapat menyerang anak yang sudah sarapan. Ada kemungkinan konsentrasi disebabkan oleh makanan yang dikonsumsi, apakah makanan tersebut cukup untuk pasokan energi dan mengandung nutrisi yang seimbang yang dibutuhkan oleh tubuh siswa atau tidak.

Menurut Ahmad Jauhari makanan yang dikonsumsi siswa juga hendaknya diperhatikan. Apakah makanan tersebut cukup untuk memenuhi pasokan energi serta mengandung nutrisi yang dibutuhkan tubuh siswa atau tidak. Jadi makanan yang dimakan harus ada manfaatnya bagi tubuh, makanan yang bermanfaat bagi tubuh haruslah memiliki kegunaan dan manfaat bagi tubuh yakni

---

<sup>6</sup> Djoko Pekik Irianto. *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. (Yogyakarta. 2017)

(karbohidrat, lemak dan protein), sumber zat pembangun (protein, air) dan sumber zat pengatur (vitamin dan mineral).<sup>7</sup>

Dari observasi awal pada hari Selasa jam 09:30 tanggal 13 Juni 2023 ditemukan bahwa ada 15 dari 34 anak usia 4-6 tahun Desa Tanjung Eran Kabupaten Bengkulu Selatan tidak melakukan sarapan pagi sebelum berangkat sekolah. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor, salah satunya adalah belum siapnya sarapan yang ada di rumah karena kurang tepatnya pengaturan waktu orang tua yang kurang, bagus sehingga anak tidak dapat sarapan sebelum berangkat sekolah. Selain itu ada anak yang terburu-buru berangkat sekolah jadi mengabaikan sarapan karena jarak yang jauh membuat siswa lebih mengutamakan waktu keberangkatan dibandingkan sarapan terlebih dahulu. Ada juga orang tua lebih mengutamakan berangkat berkerja tanpa memperhatikan kebutuhan sarapan anak, anak hanya diberi uang jajan sebagai pengganti sarapan, sehingga berpotensi anak jajan yang kurang memenuhi standar kebutuhan kesehatan anak.<sup>8</sup>

Dari kondisi diatas peneliti melakukan observasi lanjutan dan wawancara kepada guru kelas pada hari Kamis jam 08:00 tanggal 15 Juni 2023 untuk mengetahui kondisi apakah ada perbedaan antara anak yang melakukan sarapan

---

<sup>7</sup> Ahmad Jauhari . *Dasar-Dasar Ilmu Gizi*. (Yogyakarta. Jaya Ilmu, 2015). hlm.23

<sup>8</sup> Observasi Awal Peneliti, Pada Anak Usia Dini Di Desa Tanjung Eran Kabupaten Bengkulu Selatan

sebelum berangkat sekolah dengan anak yang tidak melakukan sarapan pagi, berdasarkan hasil pengamatan diketahui bahwa anak yang sebelum berangkat melakukan sarapan lebih siap dalam mengikuti pelajaran dicirikan dengan anak yang lebih ceria dibandingkan anak yang tidak melakukan sarapan pagi yang lebih identik murung saat pelajaran, hal ini juga diperkuat dengan hasil wawancara dengan guru anak yang menjelaskan bahwa anak yang sebelum berangkat melakukan sarapan di saat di dalam kelas lebih konsentrasi dalam belajar, sedangkan anak yang belum sarapan biasanya akan kurang konsentrasi dengan cepat merasa lapar saat jam pelajaran berlangsung.

Menurut kesehatan fungsi dari zat gizi karbohidrat, protein dan lemak adalah untuk menghasilkan energi yang diperlukan anak untuk melakukan kegiatan dan aktifitas fisik. Kekurangan energi dan protein pada anak sekolah dapat menyebabkan anak menjadi lemah daya tahan tubuhnya dan konsentrasi belajar menjadi menurun.<sup>9</sup> Hal ini diperkuat dengan hasil penelitian terdahulu yang menjelaskan bahwa terdapat hubungan dan signifikan sarapan pagi dengan konsentrasi siswa di sekolah.<sup>10</sup>

---

<sup>9</sup> Ferawati, Sri Sundari, *Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Belajar Siswa-Siswi SD Muhammadiyah Karang Tengah Imogiri Bantul Yogyakarta*, (Ilmu Kebidanan: Vol 4, No 1), hlm. 53-61

<sup>10</sup> Leo Akbar Arifin, Junaidi Budi Prihanto, *Hubungan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Siswa Di Sekolah*, (Pendidikan Olahraga dan Kesehatan: Vol 3, No 1, 2015), hlm. 203-207

Makanan yang dikonsumsi di pagi hari harus tepat dan benar, yaitu makanan yang seimbang dan sesuai dengan kebutuhan zat gizi, para siswa dapat lebih fokus dalam belajar, dan materi yang disampaikan oleh guru dapat terserap dengan baik. Sedangkan siswa yang tidak sarapan mereka akan merasakan lapar dan tidak berkonsentrasi dalam belajar, yang menyebabkan mereka tidak fokus dalam belajar, sehingga saat proses belajar mereka sering keluar masuk kelas, ketika guru menjelaskan materi pelajaran pikiran mereka mengarah ke kantin tempat belanja. Akibat dari tidak fokusnya siswa dalam proses belajar sehingga hasil belajar siswa yang tidak terbiasa melakukan sarapan pagi lebih rendah dari hasil belajar siswa yang terbiasa melakukan sarapan pagi.<sup>11</sup>

Pada penelitian terdahulu yang dilakukan beberapa peneliti menjelaskan ada pengaruh dari sarapan pagi anak yang berupa makan nasi dan sejenisnya terhadap konsentrasi belajar anak, observasi awal peneliti ditemukan ada anak dan keluarga yang menganggap bahwa tidak termasuk hal yang penting melakukan sarapan pagi sebelum anak berangkat ke sekolah, maka dari itu peneliti tertarik untuk mengidentifikasi penelitian dengan judul **“Hubungan Sarapan Pagi Terhadap Konsentrasi Anak Usia 5-6**

---

<sup>11</sup> Airindya Bella, *6 Pilihan Makanan Sehat yang Perlu Dikonsumsi Setiap Hari*, dalam <https://www.alodokter.com/ini-makanan-sehat-yang-perlu-dikonsumsi-setiap-hari>

## **Tahun di Desa Tanjung Eran Kabupaten Bengkulu Selatan”**

### **B. Rumusan Masalah**

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah, apakah ada hubungan sarapan pagi terhadap konsentrasi anak usia 5-6 tahun di Desa Tanjung Eran Kabupaten Bengkulu Selatan?

### **C. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan sarapan pagi terhadap konsentrasi anak usia 5-6 tahun di Desa Tanjung Eran Kabupaten Bengkulu Selatan.

### **D. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan memiliki manfaat sebagai berikut:

#### **1. Manfaat teoritis**

Untuk memberikan sumbangan pemikiran bagi perkembangan ilmu pengetahuan khususnya mengenai pengaruh sarapan pagi terhadap konsentrasi anak usia 5-6 tahun dalam kegiatan pembelajaran, lingkupkeluarga petani, di Desa Tanjung Eran Kabupaten Bengkulu Selatan.

#### **2. Manfaat praktis**

a. Bagi penulis yaitu untuk melengkapi salah satu syarat mencapai gelar sarjana pendidikan (S.Pd) Pada



Jurusan tarbiyah program studi Pendidikan Islam Anak Usia Dini.

- b. Bahan masukan bagi orang tua bagaimana mendidik anak pra sekolah secara tepat.
- c. Menambah wawasan bagi mahasiswa yang meneliti masalah sejenis.

#### **E. Sistematika Penulisan**

Di dalam penulisan ini akan dikemukakan beberapa bagian yang menggambarkan sistem penelitian sebagai berikut:

**BAB I** : Pendahuluan yang berisi tentang latar belakang, rumusan masalah, batasan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan sistematika penulisan.

**BAB II** : Landasan Teori, berisi tentang kajian teori yang terdiri dari konsep saran pagi, konsentrasi belajar, anak usia dini dan rumusan hipotesis.

**BAB III** : Metode Penelitian, yang terdiri dari jenis dan pendekatan penelitian, tempat dan waktu penelitian, populasi dan sampel penelitian, Variabel dan Indikator, teknik pengumpulan data, teknik validitas dan reabilitas dan teknik analisis data.

**Bab IV** : Hasil penelitian dan pembahasan merupakan penjelasan penyajian data hasil penelitian yang



sudah diolah yang disajikan dalam bentuk tabel atau grafik. Penyajian data ini disertai dengan penjelasan secara deskriptif, sehingga dapat memperjelas sajian tabel atau grafik tersebut.

Bab V : Kesimpulan dan saran.

