

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Sarapan Pagi

1. Pengertian Sarapan

Kata Sarapan berasal dari kata sarap yang diberi akhiran-an, kata sarap atau menyarap adalah kata kerja yang berarti makan sesuatu pada pagi hari.¹ Dalam bahasa Inggris disebut “*Breakfast*”.² Kemudian setelah diberi akhiran-an menjadi kata benda, memiliki arti pada pagi hari.

Menurut Definisi yang telah dikemukakan diatas sarapan merupakan makanan yang dikonsumsi di pagi hari. Bila dilihat dari kebiasaan masyarakat mengatakan kalimat tersebut, sarapan dapat memiliki definisi yaitu kegiatan mengonsumsi atau memakan makanan di pagi hari. Contoh kalimat yang biasa diungkapkan masyarakat adalah “Sarapan terlebih Dahulu sebelum beraktivitas”. Jadi sarapan dapat diartikan sebagai makanan dan kegiatan atau aktivitas.

Sarapan atau makan pagi adalah keadaan untuk mengonsumsi hidangan utama pada pagi hari. Waktu sarapan pagi yang ideal dimulai dari pukul 06:00 pagi

¹ Desy Anwar. Departemen Pendidikan dan kebudayaan, *Kamus besar bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 2012), hlm.999.

² Desy Anwar, *Kamus Umum Lengkap Inggris-Indonesia Indonesia-Inggris* (Bandung: Pengarang, 2012), hlm.315.

sampai dengan pukul 08:00 pagi. 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.³

Makan pagi atau sarapan pagi mempunyai peranan penting dalam memenuhi kebutuhan energi siswa di sekolah, karena dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan memudahkan menyerap pelajaran di sekolah, sehingga prestasi belajar menjadi baik. Jumlah dari makanan yang dikonsumsi ketika sarapan pagi/makan pagi kurang lebih 1/3 dari makanan sehari. Makan pada pagi hari ibarat mengisi bahan bakar untuk kendaraan, Pada umumnya sarapan menyumbangkan energi sebesar 25% dari kebutuhan gizi sehari. Melakukan sarapan pagi bagi anak usia sekolah sangat penting, karena pada waktu sekolah anak-anak banyak melakukan aktivitas yang membutuhkan energi cukup besar.⁴ Peranan sarapan penting dalam memenuhi kebutuhan energi anak sekolah, karena memudahkan mereka menyerap pelajaran di sekolah. Untuk anak-anak yang masih sekolah, sarapan

³ Eva Fatmawati. *Hubungan Sarapan Pagi Dan Aktivitas Belajar Dengan Hasil Belajar Bahasa Jawa*. Jurnal.(Ponegoro: Kota Semarang.2017). hlm.15

⁴ Eva Fatmawati. *Hubungan Sarapan Pagi Dan Aktivitas Belajar Dengan Hasil Belajar Bahasa Jawa*. (Ponegoro: Kota Semarang.2017). hlm.18

merupakan sumber energi untuk kegiatan aktivitas dan belajar di sekolah.

Sarapan merupakan makanan yang dikonsumsi sebelum atau awal kegiatan sehari-hari, dalam waktu dua jam setelah bangun tidur, biasanya tidak lewat dari jam 10:00 dan memberi asupan kalori sekitar 20-35% dari total kebutuhan energi harian. Sarapan pagi akan mengisi energy selama kegiatan belajar yang berlangsung sekitar 8-10 jam dan akan diisi kembali pada saat makan siang. Sarapan pagi hendaknya dilakukan supaya dapat mendukung konsentrasi belajar dan memberikan kontribusi penting beberapa zat gizi yang diperlukan tubuh dalam proses fisiologis. Sarapan pagi diharapkan dapat menjaga penyediaan kalori untuk dipergunakan 2 jam pertama pagi hari sebelum waktunya makanan kecil kira-kira pukul 10:00, yang akan meningkatkan lagi kalori yang mungkin sudah berkurang sesudah digunakan.⁵

2. Fungsi Sarapan

Fungsi sarapan bagi tubuh, seperti fungsi makanan pada tubuh yakni sebagai pemberi pasokan energy dan sumber tenaga untuk melakukan segala

⁵ Facruddin, Hardinsyah. *Analisis Jenis, Jumlah, dan Mutu Gizi Konsumsi Sarapan Anak Indonesia*. (Jurnal: Gizi dan Pangan, Vol 8, No 1, 2013), hlm.40.

kegiatan, pertumbuhan dan pemeliharaan jaringan tubuh, serta mengatur proses tubuh.

3. Manfaat Sarapan

Makan pagi atau sarapan sangat bermanfaat bagi setiap orang. Makan pagi bagi orang dewasa dapat memelihara ketahanan fisik, mempertahankan daya tahan saat berkerja dan meningkatkan produktivitas kerja. Makan pagi bagi anak sekolah dapat meningkatkan konsentrasi dan prestasi belajar menjadi baik. Menurut Violeta Chandra Karisma, ada 2 manfaat yang diperoleh kalau seseorang melakukan sarapan pagi, antara lain:⁶

- 1) Sarapan pagi dapat menyediakan karbohidrat yang siap digunakan untuk meningkatkan kadar gula darah. Dengan kadar gula darah yang terjamin normal, maka gairah dan konsentrasi kerja bisa lebih baik sehingga berdampak positif untuk meningkatkan produktifitas.
- 2) Pada dasarnya sarapan pagi akan memberikan kontribusi penting akan beberapa zat gizi yang diperlukan tubuh seperti protein, lemak, vitamin dan mineral. Ketersediaan zat gizi ini bermanfaat untuk berfungsinya proses fisiologi dalam tubuh.

⁶ Violeta Chandra Karisma. *Hubungan Sarapan Dengan Daya Tangkap Anak Usia 4-5 Tahun di Kecamatan Kawunganten Cilacap*. (Jurnal: Pendidikan Anak Usia Dini Vol 4, N0 6, 2017)), hlm. 383

Menurut Eva Fatmawati bahwa ada beberapa manfaat makan pagi antara lain memberi energi untuk otak. Sarapan dapat membantu meningkatkan daya ingat dan konsentrasi sebelum tiba waktunya makan siang, sebagai pengganti waktu malam yang tidak terisi oleh makanan.⁷ Setelah tidur selama kurang lebih 8 jam, maka zat gula dalam tubuh akan menurun, hal itu dapat digantikan dengan mengkonsumsi karbohidrat ketika sarapan. Dengan sarapan pagi siswa dapat memenuhi nutrisi yang dibutuhkan, sehingga jika menunda sarapan pagi akan sulit memperoleh asupan nutrisi dan vitamin yang direkomendasikan. Menu sarapan pagi seperti sereal dengan susu atau yoghurt rendah lemak, serta memperbanyak mengonsumsi air putih. Sarapan dapat meningkatkan stamina kerja, konsentrasi belajar, kenyamanan kerja dan belajar. Sarapan dapat mencegah konstipasi, hipoglikemia, pusing, gangguan stamina, kognitif dan kegemukan.

Sarapan pagi bermanfaat untuk konsentrasi belajar mekanisme sarapan pagi yaitu selama proses pencernaan, karbohidrat di dalam tubuh dipecah menjadi molekul-molekul gula sederhana yang lebih kecil, seperti fruktosa, galaktosa dan glukosa.

⁷ Eva Fatmawati. *Hubungan Sarapan Pagi Dan Aktivitas Belajar Dengan Hasil Belajar Bahasa Jawa*. (Skripsi: UNNES, 2017), hlm. 67

Glukosa ini merupakan bahan otak sehingga dapat membantu dalam mempertahankan konsentrasi, meningkatkan kewaspadaan, dan memberi kekuatan untuk otak.

4. Efek Negatif Tidak Membiasakan Sarapan Pada Anak

Anak yang tidak sarapan mempunyai risiko terhadap status gizi. Status gizi yang buruk pada anak akan memberikan dampak anak menderita gangguan mental, sukar berkonsentrasi, rendah diri dan prestasi belajar menjadi rendah karena hambatan terhadap pertumbuhan otak dan tingkat kecerdasan. Salah satu penyebab terjadinya status gizi yang buruk adalah rendahnya asupan zat gizi. Masing-masing Vitamin dibutuhkan badan dalam jumlah tertentu. Terlalu banyak maupun terlalu sedikit vitamin yang tersedia bagi badan, memberikan tingkat kesehatan yang kurang. Anak yang tidak sarapan akan cenderung mengkonsumsi jajanan di sekolah yang kualitas gizinya tidak terjamin. Jajan yang terlalu sering dapat mengurangi nafsu makan anak di rumah. Selain itu banyak makanan jajanan yang kurang memenuhi syarat kesehatan sehingga akan mengganggu

kesehatan anak, seperti terserang penyakit-penyakit lainnya yang diakibatkan pencemaran bahan kimiawi.⁸

Penyakit saluran pencernaan yang sering diderita oleh anak sekolah dasar salah satunya adalah diare. Hal itu dimungkinkan karena anak-anak banyak yang membeli makanan jajanan yang sembarangan. Anak usia sekolah dasar cenderung memilih jenis jajanan yang murah, biasanya makin rendah harga suatu barang atau jajanan makin rendah pula kualitasnya seperti digunakannya bahan-bahan makanan yang kurang baik dan biasanya sudah tercemar oleh kuman. Itulah penyebab anak-anak yang suka jajan sering terkena penyakit diare. Penyakit diare masih sering menimbulkan kejadian luar biasa dengan jumlah penderita yang banyak dalam kurun waktu yang singkat. Biasanya masalah diare timbul karena kurang kebersihan terhadap makanan. Saat ini banyak anak yang terkena diare karena pada umumnya anak tidak menghiraukan kebersihan makanan yang dimakan. Anak usia sekolah pada umumnya belum tentu paham akan arti kesehatan bagi tubuhnya.

Sebagian besar makanan jajanan terbuat dari karbohidrat sehingga lebih tepat sebagai *snack* antar

⁸ Violeta Chandra Karisma. *Hubungan Sarapan Dengan Daya Tangkap Anak Usia 4-5 Tahun di Kecamatan Kawunganten Cilacap*, hlm.393

waktu makan, bukan sebagai pengganti makanan utama. Makanan jajanan yang dibeli atau dikonsumsi banyak mengandung *energy* dan lemak seperti makanan gorengan dan lain-lain yang berpeluang menjadi gemuk atau status gizi lebih, sedangkan jika makanan jajanan yang dibeli seperti makanan ringan, es, permen maka anak ini merupakan anak yang rendah gizi terutama kalori sehingga kalau ini dikonsumsi tiap hari maka gizi anak akan menjadi kurang.

Makanan jajanan diluar seringkali tidak memperhatikan mutu gizi, kebersihan dan keamanan pangan. Tidak sedikit masalah yang timbul ini akibat orang tua kurang peduli terhadap makanan yang dikonsumsi anak di sekolah. Makanan yang tidak aman tidak bergizi menimbulkan penyakit, seperti tercapainya angka kecukupan gizi.

5. Kriteria sarapan yang baik

Menurut Hardinsyah Pentingnya sarapan untuk menjaga stamina tubuh dalam menjaga aktivitas sehari-hari. "Namun, biasakan mengonsumsi sarapan sehat. Ada empat indikator sarapan sehat. Pertama, tergantung pada jenis sarapannya, jadi sarapan itu harus berjenis makanan dan minuman. Makanan atau minuman saja itu tidak cukup, makanan dan minuman

harus diperhatikan kebutuhan gizinya, kebutuhan akan karbohidrat diperhitungkan akan fungsinya sebagai penghasil energi. Jadi yang menjadikan pangkal perhitungan ialah jumlah kalori yang diperlukan tubuh. Kalori ini terutama dihasilkan oleh karbohidrat, lemak dan protein. sedikitnya seperempat dari kebutuhan harian tubuh kita di pagi hari. Seperti sarapan yang memenuhi kebutuhan energi, vitamin, protein, dan mineral dalam tubuh. "Seperti pangan hewani termasuk susu, dan pangan nabati yaitu buah dan sayur," tambahnya.⁹ Sarapan sehat juga harus aman. Maksudnya, terbebas dari berbagai cemaran yang memungkinkan terjadinya keracunan atau gangguan kesehatan. Terakhir, perhatikan waktu sarapan, waktu yang baik untuk sarapan adalah sebelum memulai aktivitas, yakni sebelum pukul 09.00. Kalau lebih dari itu sudah bukan sarapan, itu waktunya makanan lain yang mengisi energi tubuh.

6. Indikator yang mempengaruhi anak sarapan

Adapun indikator dalam penelitian ini adalah faktor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan sarapan anak sebagai berikut:¹⁰

⁹ Facruddin, Hardinsyah. *Analisis Jenis, Jumlah, dan Mutu Gizi Konsumsi Sarapan Anak Indonesia...*, hlm.40

¹⁰ Anjar Pujiayu Lestari, *Kebiasaan Sarapan Dengan Konsentrasi Belajar Anak Kelas 5-6 di SDN Manduro Kabuh*, (Skripsi: STIK Inasan Cendekia Medika Jombang, 2017), hlm. 18

1) Faktor ekonomi

Ekonomi yang rendah merupakan salah satu faktor yang sangat dominan dialami oleh banyak keluarga dalam memenuhi gizi anak. Banyak orang tua yang merasa kesulitan penyebabnya adalah keadaan ekonomi yang lemah, penghasilan dari pekerjaan kurang mencukupi dan harga makanan yang mahal, sehingga berimbas pada kesehatan anak.

2) Orang tua berkerja

Orang tua yang terlalu sibuk bekerja menyebabkan anak kurang perhatian dan orang tua yang terburu-buru berangkat kerja di pagi hari sehingga tidak sempat menyiapkan sarapan untuk anaknya, sehingga anak jajan sembarangan di sekolah yang tidak bergizi, seperti gorengan, bakso dll.

3) Jika makan terlalu banyak menyebabkan mengantuk dan kegemukan

Sarapan sangat dianjurkan karena bisa membuat kondisi pencernaan pagi hari lebih baik, selain itu juga mencegah kegemukan karena ada sumber energi yang bisa dipakai dari sarapan hingga jelang makan siang, proses dalam tubuh yang terjadi setelah kita sarapan adalah aliran

darah dan energi untuk mencerna makanan yang sudah masuk ke dalam tubuh. Tubuh menghasilkan berbagai jenis enzim untuk menghancurkan bahan makanan, kemudian proses ini akan membuat kadar gula dalam darah meningkat drastis, akibatnya pankreas akan melepaskan insulin ke darah secara langsung, insulin inilah yang akan meningkatkan kadar melatonin dan serotonin dalam otak dan kemudian memicu rasa mengantuk.

Dengan parameter penelitian sebagai berikut:

- a) Jenis Makanan
- b) Pola Konsumsi
- c) Kecukupan Gizi
- d) Kebutuhan Gizi Anak Sekolah
- e) Pengertian Sarapan Pagi
- f) Ciri – ciri kebiasaan anak tidak sarapan
- g) Faktor – faktor yang mempengaruhi anak tidak sarapan
- h) Manfaat sarapan pagi

B. Konsentrasi Belajar

1. Definisi konsentrasi

Asal kata konsentrasi dalam bentuk kata kerja (*verb*), yaitu *concentrate*, yang berarti *memusatkan*,

dan dalam bentuk kata benda (*noun*), yaitu *concentration*, yang berarti *pemusatan*.

Pengertian konsentrasi sebagai suatu proses pemusatan pikiran kepada suatu objek tertentu. Dengan adanya pengertian tersebut, timbullah suatu pengertian lain bahwa di dalam melakukan konsentrasi, orang harus berusaha keras agar segenap perhatian panca indera dan pikirannya hanya boleh terfokus pada satu objek saja. Panca indera, khususnya mata dan telinga tidak boleh terfokus kepada hal-hal lain, pikiran tidak boleh memikirkan dan teringat masalah-masalah lain.¹¹

Pentingnya sarapan yang telah dikemukakan pada penjelasan sebelumnya berimbas pada tingkat konsentrasi seseorang, karena nutrisi yang dikonsumsi seseorang pada saat sarapan dapat menjadi bahan bakar otak sehingga dapat membantu dalam mempertahankan konsentrasi. Konsentrasi adalah pemusatan pikiran pada suatu hal dengan cara mengesampingkan hal-hal lain yang tidak berhubungan. Ketika seseorang sedang berkonsentrasi, objek yang difokuskan hanya objek yang menjadi target utama konsentrasi, sehingga informasi yang diperoleh hanyalah informasi yang telah dipilih.

¹¹ Thursan Hakim. *Mengatasi Gangguan Konsentras*. (Jakarta: Puspa Swara, Anggota IKPAI. 2012). hlm. 1

Menurut Thursan Hakim konsentrasi belajar adalah “kemampuan untuk memusatkan pikiran terhadap aktifitas”, Sehingga siswa tidak memikirkan kegiatan-kegiatan lain diluar pembelajaran. Sedangkan konsentrasi menurut Sumarto yakni konsentrasi belajar siswa merupakan suatu perilaku dan focus perhatian siswa untuk dapat memperhatikan dengan baik dalam pelaksanaan pembelajaran, serta dapat memahami setiap materi pelajaran yang telah diberikan.¹²

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan konsentrasi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi keberhasilan proses belajar. Semakin tinggi tingkat konsentrasi maka proses belajar menjadi lebih efektif. Dengan adanya konsentrasi dapat mengurangi perhatian yang terpecah dalam usaha individu untuk memahami dan mengerti suatu objek yang diperhatikan. Semakin tinggi konsentrasi siswa belajar maka akan semakin afektif proses belajar dan mengajar yang dilaksanakan. Sebaliknya jika konsentrasi rendah maka hasil belajar yang diperoleh juga akan rendah.

¹² Thursan Hakim. *Mengatasi Gangguan Konsentras*. (Jakarta: Puspa Swara, 2002), hlm. 21

2. Belajar

Menurut Slameto pengertian secara psikologis belajar merupakan suatu proses perubahan, perubahan tingkah laku sebagai hasil dan interaksi dengan lingkungannya dalam memenuhi kebutuhan hidupnya. Perubahan-perubahan tersebut akan nyata dalam seluruh aspek tingkah laku, merupakan suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingka laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalaman sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya.¹³

Belajar menurut Oemar Hamalik belajar adalah modifikasi atau memperteguh kelakuan melalui pengalaman. (*Learning is defined as the modification or strengthening of behavior through experiencing*). Menurut pengertian ini, belajar adalah merupakan suatu proses suatu kegiatan dan bukan suatu hasil atau tujuan. Belajar bukan hanya mengingat, akan tetapi lebih luas daripada itu, yakni mengalami hasil belajar bukan suatu penugasan hasil latihan, melainkan perubahan kelakuan.¹⁴

Belajar merupakan proses interaksi individu dengan objek yang akan dipelajari sehingga

¹³ Slameto, *Belajar dan Faktor-faktor yang mempengaruhinya*. (Jakarta: PT.Rineka Cipta, 2010), hlm. 2

¹⁴ Oemar Hamalik. *Kurikulum dan Pembelajaran*. (Jakarta. PT Bumi Aksara, 2015). hlm. 36

menghasilkan perubahan yang positif. Untuk memperoleh sesuatu tujuan didalam kehidupan membutuhkan usaha salah satunya dengan belajar, Perubahan terjadi sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya.

Menurut Anunurrahman belajar merupakan kegiatan penting setiap orang, termasuk di dalamnya belajar bagaimana belajar.¹⁵ Menurut Witherington belajar adalah suatu perubahan di dalam kepribadian yang menyatakan diri sebagai suatu pola baru dari reaksi berupa kecakapan, sikap, kebiasaan, kepribadian atau suatu pengertian.¹⁶

Menurut Mustaqim belajar adalah suatu proses perubahan, perubahan tingkah laku sebagai hasil dan interaksi, memodifikasi atau memperteguh kelakuan melalui latihan, pengalaman dengan lingkungannya dalam dalam jangka waktu yang lama.¹⁷ Dari sisi siswa sebagai pelaku belajar dan dari sisi guru sebagai pembelajar, dapat ditemukan adanya perbedaan dan persamaan. Hubungan guru dengan siswa adalah

¹⁵Anunurrahman. *belajar dan pembelajaran*. (Bandung: Alfabeta.2013).hlm.33

¹⁶ Witherington. *Belajar Dan Pembelajaran*. (Bandung: Alfabeta.2013). hlm.35

¹⁷ Mustaqim, Abdul Wahib. *Psikologi Pendidikan*.(Jakarta: PT.Rineka Cipta. 2013). hlm.33

hubungan fungsional, dalam arti pelakau pendidik dan pelaku terdidik.

Dari segi proses, belajar dan perkembangan, siswa sendirilah yang mengalami, melakukan dan menghayatinya. Sebaliknya, pendidikan adalah proses interaksi yang bertujuan. Interaksi antara guru dengan siswa, yang bertujuan untuk meningkatkan perkembangan mental sehingga menjadi mandiri dan satuan tindakan yang memungkinkan terjadinya belajar dan perkembangan. Pendidikan merupakan proses interaksi yang perkembangan jasmani dan mental siswa. Pendidikan merupakan faktor besteren bagi terjadinya belajar.

a) Prinsip-Prinsip Belajar

Prinsip-prinsip belajar yang dapat dilaksanakan dalam situasi dan kondisi yang berbeda dan oleh setiap peserta didik secara individual adalah sebagai berikut.¹⁸

1) Berdasarkan prasyarat yang diperlukan untuk belajar

(1) Dalam belajar setiap siswa harus diusahakan partisipasi aktif, meningkatkan minat dan membimbing untuk mencapai tujuan instruksional

¹⁸Slameto, *Belajar dan Faktor-faktor yang mempengaruhinya*. (Jakarta: PT.Rineka Cipta, 2010), hlm.27

- (2) Belajar harus dapat menimbulkan reinforcement dan *motivasi* yang kuat pada siswa untuk mencapai tujuan instruksional
- (3) Belajar perlu lingkungan yang menantang dimana anak dapat mengembangkan kemampuannya bereksplorasi dan belajar dengan efektif
- (4) Belajar perlu ada interaksi siswa dengan lingkungannya.

2) Sesuai hakikat belajar

- (1) Belajar itu proses kontinyu, maka harus tahap demi tahap menurut perkembangannya
- (2) Belajar adalah proses organisasi, adaptasi, eksplorasi dan discovery
- (3) Belajar adalah proses kontinguitas (hubungan antara pengertian yang satu dengan pengertian yang lain) sehingga mendapatkan pengertian yang diharapkan. Stimulasi yang diberikan menimbulkan response yang diharapkan

b) Faktor-faktor yang mempengaruhi belajar

Faktor-faktor serta kondisi-kondisi yang mendorong perbuatan belajar bisa diringkas sebagai berikut:

1) Situasi belajar

Belajar harus bersifat keseluruhan dan materi itu harus bersifat struktur, penyajiannya yang sederhana, sehingga siswa mudah menangkap pengertiannya. Belajar harus dapat mengembangkan kemampuan tertentu sesuai dengan tujuan instruksional yang harus dicapai.

2) Kesehatan jasmani

Menurut Mustaqim kekurangan gizi biasanya berpengaruh terhadap keadaan jasmani, mudah mengantuk, lekas lelah, lesu dan sejenisnya terutama bagi anak-anak yang usianya masih muda pengaruh ini sangat menonjol. Selain kadar makanan juga pengaturan istirahat yang tidak baik dan kurang, biasanya tidak menguntungkan.¹⁹

Akibat lebih jauh adalah daya tahan badan menurun, yang berarti memberi daerah kemungkinan lebih luas lagi berbagai jenis macam penyakit seperti influenza, batuk lainnya secara keseluruhan, badan kurang sehat sudah cukup mengganggu aktivitas

¹⁹ Mustaqim, Abdul Wahib. *Psikologi Pendidikan*. (Jakarta: Rineka Cipta, 1991), hlm. 45

belajar, apabila sampai jatuh sakit, boleh dikata aktivitas ini berhenti.

3. Ciri-ciri konsentrasi belajar yang baik

1) Perhatian terpusat

Perhatian terhadap objek yang akan dipelajari dan membuang hal-hal yang tidak diperlukan pada saat konsentrasi.

2) Antusias belajar

Antusias yang tinggi dalam belajar akan meningkatkan semangat berkonsentrasi untuk belajar. Antusias dapat membuat informasi baru dapat diterima siswa. juga berperan penting untuk menumbuhkan minat dan bakat saat belajar

3) Tenang dalam belajar

Tenang dalam belajar merupakan factor eksternal. Lingkungan yang kondusif akan menimbulkan kenyamanan pada saat belajar.

4) Mengemukakan suatu ide

Kebiasaan mempunyai konsentrasi yang baik akan menimbulkan kemudahan untuk mengungkapkan ide-ide yang baru didapat pada saat proses belajar dan mengajar. Bagi yang sudah biasa berkonsentrasi

mengemukakan suatu ide bias dilakukan di manapun dan kapanpun.

5) Aktif pada saat proses belajar

Tim pengembang ilmu pendidikan menjelaskan bahwa pembelajaran akan merubah perilaku seseorang untuk menjadi lebih baik dan lebih aktif pada saat belajar.

6) Daya serap baik terhadap pembelajaran

Menurut Fidiyah Fratika Kintari konsentrasi yang baik menyangkut perilaku kognitif dan intelektual seseorang seperti daya serap yang baik, mengaplikasikan pengetahuan yang diperoleh.²⁰

4. Dampak konsentrasi terhadap prestasi belajar

Konsentrasi besar pengaruhnya terhadap prestasi belajar. Ada dua dampak konsentrasi terhadap prestasi belajar yaitu dampak positif dan negative. Konsentrasi yang baik akan mempengaruhi seseorang dalam berpikir, dengan mudah menerima pembelajaran kedalam memori otak dan dapat dikeluarkan pada saat dibutuhkan. Konsentrasi yang baik akan memudahkan proses pembelajaran. Seseorang yang mempunyai

²⁰ Fidyah Fratika Kintari. *Pengaruh Konsentrasi Belajar Dan Kreativitas Belajar Terhadap Prestasi Belajar Akutansi Siswa Kelas XI.* (Jurnal: Muhamadiyah, 2014), hlm. 54

konsentrasi akan menimbulkan semangat yang besar dalam belajar sehingga mempermudah untuk mencapai tujuan pembelajaran. Apabila seseorang dapat berkonsentrasi dengan baik akan meningkatkan kemampuan berpikir kritis dalam proses belajar sehingga akan meningkatkan prestasi belajar yang baik juga. Kemampuan berpikir kritis dapat meningkatkan kemampuan kognitif seperti mengaplikasi, menganalisis dan mengevaluasi pembelajaran. Semakin sering seseorang melatih konsentrasi belajar maka akan meningkatkan prestasi belajarnya.

Menurut Slameto dampak negatif apabila siswa tidak mempunyai konsentrasi belajar, maka akan menimbulkan proses belajar yang tidak optimal. Hal tersebut akan membuang waktu, tenaga dan biaya, Kurangnya konsentrasi akan menyebabkan pemahaman terhadap pembelajaran berkurang, tidak memperhatikan materi yang disampaikan, sikap tidak peduli terhadap situasi kelas dan tidak memperhatikan tugas yang diberikan.²¹

²¹ Slameto, *Belajar dan Faktor-faktor yang mempengaruhinya*. (Jakarta: PT.Rineka Cipta, 2010), hlm.118

5. Cara meningkatkan konsentrasi belajar

1) Mempunyai metode belajar

Setiap siswa mempunyai gaya yang berbeda-beda pada saat berkonsentrasi. Menentukan metode belajar merupakan salah satu cara untuk meningkatkan konsentrasi belajar karena didalamnya berisi cara atau jalan yang harus dilalui untuk mencapai hasil yang diinginkan dalam belajar

2) Sarapan pagi

Sarapan pagi sangat berperan penting dalam melakukan konsentrasi, karena sarapan pagi gula darah dalam tubuh rendah, tanpa sarapan yang cukup, otak akan sulit berkonsentrasi. Hasil penelitian winata bahwa terdapat hubungan bermakna sarapan pagi terhadap konsentrasi belajar. Manfaat sarapan pagi dapat meningkatkan konsentrasibelajar dan mempermudah memahami materi sehingga prestasi belajar lebih baik

3) Suasana belajar yang baik

Pada saat proses belajar dan mengajar sering sekali tidak focus terhadap objek yang dipelajari. Hal tersebut dikarenakan suasana disekitar kita yang kurang kondusif seperti

bising, lalu lintas, percakapan orang lain dan lainnya. Oleh karena itu sebelum memulai proses belajar dan mengajar hendaknya mempersiapkan susasana belajar yang baik agar menciptakan konsentrasi yang baik.

6. Faktor Pendukung Konsentrasi Belajar

Adapun faktor pendukung konsentrasi belajar adalah sebagai berikut:²²

1) Faktor eksternal, ada tiga hal yang bisa mempengaruhi, antara lain:

a. Lingkungan

Faktor lingkungan, misalnya anak diberi tugas mengambar. Pada saat yang bersamaan dia mendengar suara ramai dan itu lebih menarik perhatiannya sehingga tugasnya pun diabaikan. Berarti lingkungan mempengaruhi konsentrasinya.

b. Pola pengasuh yang permissive, yaitu pengasuh yang sifatnya menerima atau membolehkan apa saja yang anak lakukan sehingga anak kurang dilatih untuk menyelesaikan suatu tugas sampai selesai dan jika ia mengalami kesulitan, orang tua akan

²² Anjar Pujiayu Lestari, *Kebiasaan Sarapan Dengan Konsentrasi Belajar Anak Kelas 5-6 di SDN Manduro Kabuh*, hlm. 27

menbantuannya dan membiarkan anak beralih melakukan sesuatu yang lain.

c. Faktor psikologis

Faktor psikologis anak juga mempengaruhi konsentrasi. Anak yang mengalami tekanan, ketika mengerjakan sesuatu bisa menjadi tidak berkonsentrasi, sehingga ia tidak fokus dalam menyelesaikan pekerjaannya. Misalnya suasana di sekolah yang berbeda dengan suasana di rumah, anak kaget karena mempunyai teman yang lebih berani. Hal ini membuat anak ketakutan dan kekhawatirannya membuat ia sulit untuk berkonsentrasi. Akibatnya, konsentrasi di kelas untuk menerima pelajaran menjadi berkurang. Jadi faktor psikologis yang disebabkan karena kurangnya kemampuan anak dalam bersosialisasi bisa membuat ia menjadi kurang berkonsentrasi di sekolah.

2) Faktor internal

Faktor internal adalah faktor dari dalam dirinya sendiri, antara lain karena adanya gangguan perkembangan otak dan hormon yang dihasilkan oleh neurotransmitter. Jika hormon yang dihasilkan oleh neurotransmitternya lebih

banyak menyebabkan anak cenderung menjadi hiperaktif. Jika hormon yang dihasilkan oleh neurotransmiternya kurang menyebabkan anak menjadi lambat, sehingga dapat mengakibatkan lambatnya konsentrasi.

Konsentrasi atau perhatian biasanya berada di otak daerah *frontal* (depan) dan *parietalis* (samping). Gangguan di daerah ini bisa menyebabkan kurangnya atensi atau perhatian anak. Jadi, karena sistem di otak dalam memformulasikan fungsi-fungsi aktivitas seperti pengelihatian, pendengaran, motorik, dan lainnya di seleluruh jaringan otak terganggu, mengakibatkan anak tidak dapat berkonsentrasi karena input yang masuk ke otak terganggu. Akibatnya, stimulasi pun tidak bagus, gangguan ini bukan merupakan bawaan melainkan bisa didapat misalnya karena mengalami infeksi otak.

Penyebab sulitnya anak dalam berkonsentrasi harus dicari terlebih dahulu apakah oleh faktor eksternal atau internal. Apabila penyebabnya karena faktor lingkungan baik guru maupun orang tua dapat membantu anak untuk meminimalkan lingkungan sedemikian rupa agar anak bisa fokus atau memusatkan perhatiannya.

Kalau sudah memasuki usia sekolah dimana rentang konsentrasinya sudah lebih panjang, anak-anak tidak terlalu bermasalah kecuali jika anak memang mempunyai kelainan. Sedangkan untuk anak yang mengalami gangguan konsentrasi yang disebabkan karena faktor dari dalam dirinya seperti hiperaktif, terapi yang diberikan adalah medik atau obat dan terapi perilaku. Umumnya kalau sudah diberikan obat, hiperaktif berkurang. Sedangkan untuk konsentrasi lambat diterapkan untuk meningkatkan konsentrasinya.

7. Indikator Konsentrasi Belajar

Pada dasarnya konsentrasi belajar pada siswa dapat menyerap informasi yang lebih banyak serta mendalam dibanding dengan siswa yang tidak memiliki konsentrasi dalam belajarnya. Selain itu juga, siswa yang memiliki konsentrasi tinggi juga akan bersikap aktif dalam mempelajari objek yang akan dipelajari.

Berikut adalah indikator siswa yang memiliki konsentrasi belajar, menurut Abin Syamsuddin

konsentrasi seorang siswa dalam belajar dapat diamati dari hal-hal sebagai berikut:²³

1) Konsentrasi perhatian

Memperhatikan sumber informasi dengan seksama (guru atau buku), fokus pandangan tertuju pada guru atau papan tulis, dan memperhatikan hal yang lain (menengok ke arah teman yang bertanya atau menanggapi jawaban).

2) Sambutan lisan (verbal response)

Yaitu bertanya mencari informasi tambahan penguji, pendapat hipotetiknya, menjadi pembicara.

3) Memberikan pernyataan

Seperti menguatkan, menyetujui, menentang dan menyanggah atau membandingkan (dengan alasan, tanpa alasan).

4) Menjawab

Menjawab jawaban hasil diskusi atau jawaban teman sesuai dengan masalah atau menyimpang dari masalah (ragu-ragu).

5) Sambutan psikomotorik

Dengan membuat catatan atau menulis informasi, membuat jawaban atau mengerjakan tugas.

²³ Abin Syamsuddin Makmun, *Psikologi Pendidikan*. (Bandung: Remaja Rosdakarya offset 2003), hlm. 86

Sedangkan menurut Slameto indikator konsentrasi belajar adalah sebagai berikut:²⁴

- 1) Adanya penerimaan atau perhatian pada materi pelajaran.
- 2) Merespon materi yang diajarkan.
- 3) Adanya gerakan anggota badan yang tepat sesuai dengan petunjuk guru.
- 4) Mampu mengaplikasikan pengetahuan yang diperoleh.
- 5) Mampu menganalisis pengetahuan yang diperoleh.
- 6) Mampu mengemukakan ide/pendapat.
- 7) Kesiapan pengetahuan yang didapat segera muncul bila diperlukan.
- 8) Berminat terhadap mata pelajaran yang dipelajari.
- 9) Tidak bosan terhadap proses pembelajaran yang dilalui.

Indikator konsentrasi belajar yang digunakan merupakan hasil modifikasi dari gabungan indikator konsentrasi belajar menurut Syamsudin dan indikator konsentrasi belajar menurut Slameto, sehingga keseluruhan indikator konsentrasi belajar yang digunakan berikut:

- 1) Konsentrasi perhatian
- 2) Sambutan lisan

²⁴ Slameto, *Belajar Dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya*, (Jakarta: Rineka Cipta 1995), hlm. 88

- 3) Menjawab
- 4) Adanya gerakan anggota banda yang tepat sesuai dengan petunjuk guru
- 5) Dapat mengemukakan ide/ pendapat
- 6) Kesiapan pengetahuan yang didapat segera muncul jika diperlukan
- 7) Berminat terhadap pelajaran
- 8) Tidak bosan terhadap proses pembelajaran

C. Anak Usia Dini

1. Pengertian Anak Usia Dini

Anak usia dini merupakan anak yang berada pada usia 0 – 8 tahun. Pada masa tersebut proses pertumbuhan dan perkembangan berbagai aspek dalam rentang kehidupan manusia. Proses pembelajaran terhadap anak harus memerhatikan karakteristik yang dimiliki dalam tahap perkembangan anak.²⁵ Anak usia dini dalam Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional No. 20 Tahun 2003 adalah kelompok manusia yang berumur 0-6 tahun, namun ada beberapa ahli yang mengelompokkan samapi usia 8 tahun. Usia dini merupakan masa keemasan (*the golden age*), namun sekaligus periode yang

²⁵Ahmad Susanto. *Pendidikan Anak Usia Dini*. (PT Bumi Aksara:Jakarta, 2017) , hlm. 1

sangat kritis dalam tahap perkembangan manusia.²⁶ Persepsi tentang pentingnya *golden age*, yaitu 80% kapasitas perkembangan dicapai pada usia dini (lahir sampai delapan tahun), sedangkan selebihnya 20% diperoleh setelah usia delapan tahun belum tepat dan benar.

Anak usia dini adalah anak yang berumur nol tahun atau sejak lahir hingga usia delapan (0-8) tahun. Bredekamp membagi anak usia dini menjadi tiga kelompok, yaitu: kelompok bayi (0-2 tahun), kelompok 3-5 tahun, dan usia 6-8 tahun.²⁷ Anak usia dini adalah anak yang berumur 0-6 tahun yang melewati masa bayi (0-12 bulan), masa batita (1-3 tahun), dan masa prasekolah (4-6 tahun), pada setiap masa yang dilalui oleh anak usia dini akan menunjukkan perkembangannya masing-masing yang berbeda antara bayi, batita dan prasekolah.²⁸

Anak ialah makhluk hidup yang memiliki kodratnya masing-masing. Kaum pendidik hanya membantu dan menuntun kodratnya ini. Jika anak memiliki kodrat yang tidak baik, maka tugas pendidik

²⁶ Direktorat Pendidikan Anak Usia Dini, Direktorat Jenderal Pendidikan Non Formal Dan Informal Kementerian Pendidikan Nasional, *Pedoman Teknis Penyelenggaraan Kelompok Bermain*, 2010, hlm. 1

²⁷ Tadkiroatun Musfiroh, *Cerita Untuk Anak Usia Dini* (Yogyakarta: Tiara Wacana, 2008), hlm.1-2

²⁸ Novan Ardy Wiyani, *Penanganan Anak Usia Dini Berkebutuhan Khusus*, (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2016), hlm.16

membantu anak agar menjadi yang baik, dan jika anak memiliki kodrat yang baik, maka ia akan lebih baik lagi jika dibantu melalui pendidikan. Kodrat dan lingkungan merupakan ikatan yang saling berkaitan dan mempengaruhi satu sama lain.²⁹

Anak usia dini disebut juga dengan anak usia prasekolah yang hidup pada masa anak-anak awal dan masa peka. Masa ini merupakan masa yang tepat untuk meletakkan dasar pertama dan utama dalam mengembangkan berbagai potensi serta kemampuan fisik, kognitif, bahasa, sosial dan emosi serta agama dan moral.³⁰

Penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa anak usia dini merupakan anak yang berusia 0-8 tahun, dan merupakan masa *Golden Age* dimana masa ini perkembangan anak sangat penting untuk dikembangkan, untuk itu peran orang tua sangat berpengaruh dalam perkembangan anak melalui pengasuhan yang tepat sesuai tahap usia anak.

2. Karakteristik Anak Usia Dini

- 1) Memiliki rasa ingin tahu (*curiosity*) yang besar. Ini ditunjukkan dengan berbagai pertanyaan-pertanyaan kritisnya yang cukup menyulitkan

²⁹ Anita Yus, *Model Pendidikan Anak Usia Dini*, (Jakarta: Prenada Media Group, 2011), hlm. 9

³⁰ Novan Ardy Wiyani, *Konsep Dasar Paud*, (Yogyakarta: Gava Media, 2016), hlm. 97

orang tua maupun pendidik PAUD dalam menjawabnya.

- 2) Menjadi pribadi yang unik. Ini ditunjukkan dengan kegemarannya dalam melakukan sesuatu yang berulang-ulang tanpa rasa bosan dan memiliki kecenderungan tertentu dalam bersikap.
- 3) Gemar berimajinasi dan berfantasi. Misalnya menjadikan pisang sebagai pistol-pistol, boneka sebagai seorang anak yang harus dirawat, dan sebagainya.
- 4) Memiliki sikap egosentris. Ini ditunjukkan dengan sikapnya yang cenderung posesif terhadap benda-benda yang dimilikinya serta terhadap kegemaran tertentu.
- 5) Memiliki daya konsentrasi yang rendah. Sulit bagi anak usia dini untuk belajar dengan duduk yang tenang kemudian mendengarkan penjelasan dari pendidik PAUD-nya dalam kurun waktu yang lama. Ia mudah gusar ketika duduk dan mudah beralih perhatian ketika mendapatkan objek baru.
- 6) Menghabiskan sebagian besar aktivitasnya untuk bermain. Itulah sebab sering disebutkan jika dunia anak adalah dunia bermain.
- 7) Belum mampu menggambarkan sesuatu yang abstrak, seperti tuhan, malikat dan jin.

8) Belum mampu mendeskripsikan berbagai konsep yang abstrak, seperti keadilan, kejujuran, kedisiplinan, kemandirian, kepercayaan dan lainnya.³¹

Sedangkan dalam Susanto menjelaskan bahwa karakteristik anak usia dini terdapat dalam lingkup feses kehidupan yang unik sebagai berikut:³²

- 1) Berpikir simbolik (symbolic thought), yaitu kemampuan anak untuk mempersentasikan objek, tindakan, dan peristiwa-peristiwa secara mental atau simbolik.
- 2) Egosentrisme, yaitu pengfokusan perhatian dan kekonkretan.
- 3) Nalar, yaitu anak pada usia sekitar 3 – 5 tahun dan sering bernalar dari hal – hal yang khusus ke hal – hal yang lebih khusus lagi.
- 4) Perolehan konsep yaitu anak mengorganisasikan informasi menjadi konsep berdasarkan atribut – atribut yang mendefinisikan suatu objek atau ide dan juga mendeskripsikan konsep tersebut berdasarkan tampilan dan tindakannya.
- 5) Klasifikasi yaitu anak pada usia 3 – 5 tahun dengan menunjukkan minat yang meningkat terhadap penjumlahan dan kualitas, serta aktivitas

³¹ Novan Ardy Wiyani, *Konsep Dasar Paud*, hlm. 99

³² Ahmad susanto. *Pendidikan Anak Usia Dini*, hlm. 5

mencocokkan dan mengklasifikasikan yang lebih kompleks.

- 6) Kemampuan memproses informasi, yaitu pada usia dini perhatian dan memori anak belum sepenuhnya berkembang sehingga menyebabkan adanya keterbatasan dalam kemampuan mereka untuk bernalar dan memecahkan masalah.
- 7) Kognisi social yaitu interaksi social memainkan peran penting dalam perkembangan kognisi anak.
- 8) Kreativitas yaitu belahan otak anak (yang sangat berkaitan dengan imajinasi dan kreativitas). Kreativitas merupakan cara berpikir dan belajar yang sangat dominan pada masa usia dini, khususnya pada usia sekitar dua tahun pertama. Hal ini berarti anak berpikir kreatif merupakan sesuatu yang sangat potensial untuk berkembang pada sekitar usia tersebut, yang didukung oleh orang tua dan pendidik lainnya dalam menyediakan lingkungan, serta perlakuan pendidikan yang tepat bagi anak.

3. Aspek Perkembangan

Perkembangan anak merupakan salah satu hal yang sangat penting dan harus senantiasa diperhatikan. Dengan perkembangan yang maksimal, tentu seorang anak akan memiliki keahlian yang lebih

dibandingkan teman mereka. Salah satu hal yang paling penting untuk mengetahui perkembangan anak adalah dengan menyimak beberapa aspek perkembangannya. Berikut beberapa aspek perkembangan anak usia dini :

1) Nilai agama dan moral

Mengenal agama yang dianut, mengerjakan ibadah, berperilaku jujur, penolong, sopan, hormat, sportif, menjaga kebersihan diri dan lingkungan, mengetahui hari besar agama, dan menghormati (toleransi) agama orang lain

2) Fisik motorik

Fisik motorik terdiri dari motorik kasar seperti memiliki kemampuan gerakan tubuh secara terkoordinasi, lentur, seimbang, lincah dan mengikuti aturan. Motorik halus memiliki kemampuan menggunakan alat untuk mengeksplorasi dan mengekspresikan diri dalam berbagai bentuk.

3) Kognitif

Belajar dan pemecahan masalah mampu memecahkan masalah sederhana dalam kehidupan sehari – hari dengan cara yang fleksibel. Berfikir logis mengenal berbagai perbedaan, klasifikasi, pola, berinisiatif, berencana, dan mengenal sebab

akibat. Berfikir simbolik seperti mengenal, menyebutkan, dan menggunakan lambing bilangan 1 – 10, mengenal abjad, serta mampu mempresentasikan berbagai benda dalam gambar.

4) Sosial emosional

Sosial emosional anak seperti kesadaran diri yang memperlihatkan kemampuan diri, mengenal perasaan sendiri, serta mampu menyesuaikan diri dengan orang lain. Rasa tanggung jawab untuk diri dan orang lain, mengetahui hak-haknya, mentaati aturan, mengatur diri sendiri, serta bertanggung jawab atas perilakunya untuk kebaikan sesama. Perilaku pra social yaitu mampu bermain dengan teman sebayanya, memahami perasaan, merespon, berbagi, serta menghargai hak dan pendapat orang lain, bersikap kooperatif, toleran, dan berperilaku sopan.

5) Bahasa

Aspek perkembangan pada bahasa anak yaitu memahami bahasa, mengekspresikan bahasa, dan keaksaraan.

6) Seni

Mengeksplorasi dan mengekspresikan diri, berimajinasi dengan gerakan, music, drama,

dan beragam bidang seni lainnya (seni lukis, seni rupa, kerajinan), serta mampu mengapresiasi karya seni.

4. Pendidikan Anak Usia Dini

Pendidikan anak usia dini dalam Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional pasal 1 ayat 14 menyatakan bahwa: “Pendidikan anak usia dini adalah suatu upaya pembinaan yang ditujukan kepada anak sejak lahir sampai dengan usia enam tahun yang dilakukan melalui pemberian rangsangan pendidikan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani agar anak memiliki kesiapan dalam memasuki pendidikan lebih lanjut.”³³

Pendidikan anak usia dini adalah pendidikan yang diselenggarakan dengan tujuan memfasilitasi pertumbuhan dan perkembangan anak secara menyeluruh atau menekankan pada pengembangan aspek kepribadian anak. Oleh karena itu, untuk mengembangkan kepribadian dan potensi anak secara maksimal, lembaga PAUD perlu menyediakan berbagai kegiatan yang dapat mengembangkan berbagai aspek perkembangan seperti kognitif, bahasa,

³³ Suyadi, *Teori Pembelajaran Anak Usia Dini*, hlm.23

sosial emosional, fisik motorik, agama dan moral, dan seni.³⁴

Pendidikan anak usia dini dapat diartikan sebagai usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran kepada anak usia 0 hingga 6 tahun secara aktif dan kreatif agar memiliki kecerdasan emosional dan spiritual, serta kecerdasan intelektual yang diperlukan bagi dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.³⁵

Pendidikan anak usia dini harus dibarengi dengan kegiatan permainan karena sebagian besar waktu anak dihabiskan untuk bermain, hal ini didukung oleh deklarasi Persatuan Bangsa-Bangsa (PBB) pasal 7:3 yang berbunyi, "anak perlu mendapatkan kesempatan penuh untuk bermain dan berekreasi, sama seperti kesempatan untuk mendapatkan pendidikan; masyarakat dan pemerintah harus berperan aktif mendukung pemenuhan hak tersebut." Karena anak-anak menghabiskan sebagian besar waktunya dengan bermain, bermain adalah "Pekerjaan" bagi anak, melalui bermain anak akan tumbuh dan berkembang.³⁶

³⁴ Suyadi, *Teori Pembelajaran Anak Usia Dini*, hlm.22

³⁵ Novan Ardy Wiyani, *Konsep Dasar Paud*, hlm. 1

³⁶ Retno Pudjiarti, *Bermain Bagi Anak Usia Dini Dan Alat Permainan Yang Sesuai Usia Anak*, Direktorat Pembinaan Pendidikan Anak Usia Dini,

Penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa pendidikan anak usia dini adalah pendidikan yang diberikan pada anak usia 0-6 tahun melalui pemberian rangsangan dan stimulasi dalam mengembangkan berbagai aspek perkembangannya, guna kesiapan anak memasuki pendidikan lebih lanjut.

D. Penelitian Yang Relevan

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Istianah,³⁷ hasil penelitian menjelaskan bahwa bahwa terdapat pengaruh positif antara sarapan terhadap konsentrasi belajar siswa Di kelas VIII SMP Negeri 20 Bekasi dengan angka indeks korelasi product moment 0,417. Sedangkan tingkat pengaruh yang diperoleh dari sarapan dengan konsentrasi belajar adalah sebesar 17,39 %.
2. Patricia Safaryani dan Sri Hartini³⁸, hasil penelitian menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara pengaruh sarapan pagi terhadap tingkat konsentrasi belajar anak SD Negeri Karangayu

Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini Nonformal Dan Informal Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan Tahun 2011, hlm. 8

³⁷ Istianah, *Pengaruh Sarapan Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa di Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 20 Bekasi*. (Skripsi: UIN Hidayatullah Jakarta, 2008)

³⁸ Patricia Safaryani, Sri Hartini. *Pengaruh Sarapan Pagi Terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar Anak SD Negeri Karangayu 02 Semarang*. (Jurnal: STIKES Telogorejo, 2017)

02 Semarang. Hal ini dapat diketahui dari hasil uji dengan chi square menunjukkan hasil p-value ($0,006 < \alpha (0,05)$) dan terdapat perbedaan konsentrasi belajar pada siswa laki-laki yang sarapan pagi dan berkonsentrasi sebanyak 52 orang (43,3%), sedangkan siswa perempuan yang melakukan sarapan pagi dan berkonsentrasi sebanyak 38 orang (31,7%).

3. Puteri Sahra Salsabila dan Shinta Nareswari³⁹, hasil penelitian menyimpulkan kebiasaan sarapan dapat memengaruhi konsentrasi belajar, terutama pada anak dan remaja. Hal tersebut dikarenakan pada saat seseorang melakukan sarapan maka akan meningkatkan fungsi kognitif yang baik. Pada saat tidur di malam hari, glukosa dalam darah telah habis digunakan untuk metabolisme. Maka dari itu, jika ingin mempertahankan fungsi kognitif yang baik maka otak perlu diberi asupan sebagai bahan bakar agar otak dapat menjalankan aktivitasnya.

E. Hipotesis

Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Ha : Ada hubungan sarapan pagi terhadap konsentrasi anak usia 5-6 tahun di Desa Tanjung Eran Kabupaten Bengkulu Selatan.

³⁹ Puteri Sahra Salsabila, Shinta Nareswari. *Pengaruh Sarapan terhadap Konsentrasi Belajar*. (Jurnal Medula: Vol 13, No 1, 2023)

Ho : Tidak ada hubungan sarapan pagi terhadap konsentrasi anak usia 5-6 tahun di Desa Tanjung Eran Kabupaten Bengkulu Selatan.

