

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Prestasi akademik merupakan hasil atau pencapaian siswa sebagai bukti kemampuan dalam memenuhi tujuan-tujuan pendidikan yang diukur melalui berbagai indikator seperti nilai ujian atau tugas (Risparyanto dan Fitriyanto, 2023). Prestasi akademik sangat erat kaitannya dengan proses belajar, memungkinkan siswa untuk memahami materi dengan lebih baik, seperti dalam ujian atau tugas akademik (Tus *et al.*, 2020). Konsentrasi belajar memiliki pengaruh besar terhadap keberhasilan proses belajar, karena jika seseorang sulit berkonsentrasi, maka proses belajar tidak akan berjalan dengan optimal (Riinawati, 2021).

Konsentrasi belajar merupakan kemampuan untuk memfokuskan pikiran, perasaan, kemauan, dan seluruh panca indra pada satu objek dalam proses belajar, dengan berusaha mengabaikan objek-objek lain yang tidak berkaitan (Rafika *et al.*, 2018). Konsentrasi belajar adalah fungsi kognitif, yang dapat memengaruhi kemampuan siswa dalam proses belajar. Fungsi kognitif, seperti memori, pemecahan masalah, dan kemampuan pemrosesan informasi penting dalam proses belajar (Tan *et al.*, 2021).

Proses mendengarkan dan memperhatikan, membutuhkan kemampuan untuk memusatkan perhatian pada satu rangsangan atau informasi. Menulis dan membaca melibatkan kemampuan untuk mengolah informasi. Proses belajar dapat terganggu apabila tidak ada konsentrasi yang baik, sehingga berdampak

pada kualitas pemahaman, kemampuan mengingat informasi, dan akhirnya hasil akademik (Maya *et al.*, 2021).

Konsentrasi belajar dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor eksternal dan faktor internal (Amalia *et al.*, 2022). Faktor internal yang mempengaruhi konsentrasi belajar salah satunya adalah sarapan dan kualitas tidur (Sukmawati *et al.*, 2021). Faktor pertama yang dapat mempengaruhi adalah sarapan.

Anak usia 7 – 12 tahun sebanyak 25.000 dari 34 provinsi di Indonesia, sekitar 47,7% belum mencapai kebutuhan energi minimum saat sarapan, dan sekitar 66,8% sarapan dengan kualitas gizi yang rendah atau tidak mencukupi kebutuhan gizinya (Chandradewi *et al.*, 2023). Sebanyak 26,1% anak di Indonesia hanya mengonsumsi air putih, teh, dan susu. Sekitar 44,6% kurang atau bahkan tidak pernah sarapan pagi, kebiasaan tidak sarapan ditemukan pada 17%-59% adalah anak dan remaja, serta pada 31,2% pada orang dewasa (Andriati *and* Nuraini, 2020).

Sarapan sehat melibatkan makanan yang mengandung protein, lemak, karbohidrat, air, dan serat. Dilakukan pada pagi hari, antara pukul 06.00 hingga 09.00 (Picauly *et al.*, 2020). Melalui kegiatan sarapan, seseorang dapat mengonsumsi makanan bergizi seimbang yang mencakup 15-30% dari total kebutuhan energi harian, sebelum memulai aktivitas (Hanim *et al.*, 2022).

Orang yang tidak melakukan sarapan pada masa kecil dan dewasa mempunyai kadar insulin puasa, kolesterol total, dan kolesterol LDL lebih tinggi dibandingkan dengan yang sarapan. Kondisi ini tentunya dapat membahayakan bagi kesehatan tubuh karena dapat menimbulkan penyakit

seperti jantung koroner, hipoglikemi dan lain-lain (Gemily, *et al.*, 2015). Kekurangan zat gizi di pagi hari dan peningkatan risiko malnutrisi bisa terjadi jika menunda atau melewatkan sarapan, semua zat gizi dari makan malam telah diubah menjadi energi dan disebarkan ke seluruh tubuh, sementara jarak waktu antara makan malam dan bangun pagi sekitar 8 jam (Hidayat *and* Nurhayati, 2021).

Proses oksidasi dan metabolisme dalam tubuh tetap berlangsung selama tidur. Hal ini menyebabkan kadar glukosa dalam darah berkurang ketika pagi hari, untuk mengganti glukosa darah yang berkurang maka dibutuhkan cadangan sumber hidrat arang, namun bila cadangan tersebut habis, maka tubuh akan mengambil cadangan dari lemak. Kehilangan glukosa darah saat pagi hari mempengaruhi aktivitas di pagi hari (Leba *et al.*, 2019).

Faktor internal lainnya yang mempengaruhi konsentrasi belajar adalah kualitas tidur. Kualitas tidur adalah tingkat kepuasan seseorang terhadap tidurnya, tidur yang berkualitas baik akan menghasilkan rasa segar dan bugar saat bangun (Hablaini *et al.*, 2020). Gangguan kualitas tidur pada anak sekolah dasar usia 7-12 tahun sangat umum terjadi, dengan prevalensi berkisar antara 25% hingga 40%, dan merupakan angka yang konstan (Rahmayanti, 2023).

Tidur memainkan peran penting bagi otak, seperti meningkatkan sistem kekebalan tubuh, memperbaiki ingatan, membantu otak berfungsi dengan baik, menyegarkan otak, memperbaiki sel-sel saraf di otak, dan mengurangi kelelahan sehingga kita dapat berkonsentrasi dengan baik (Zulfa *and* Mujazi, 2021). Frekuensi otak manusia bervariasi dalam setiap fase seperti sadar, rileks,

tidur ringan, tidur nyenyak, *trance* (keadaan tidak sadarkan diri), panik, dan lain-lain. Gelombang *Sensory Motor Rhythm* (SMR), yang termasuk dalam kelompok getaran *low beta*, adalah gelombang yang membantu seseorang untuk fokus atau berkonsentrasi, seseorang yang tidak menghasilkan gelombang ini, maka ia tidak akan mampu berkonsentrasi (Prima, 2018). Kondisi ini apabila terjadi pada anak sekolah maka dapat mengganggu pencapaian prestasi akademiknya (Susanti, 2018).

Berdasarkan survei *Programme for International Student Assessment* (PISA) tahun 2022, penilaian internasional yang mengukur kompetensi siswa di tingkat global menunjukkan bahwa Indonesia berada diperingkat 68 dari 81 negara, dengan nilai matematika (379), sains (398), dan membaca (371). Nilai-nilai tersebut masih di bawah ambang batas 400, atau setara dengan level 2-3 yang tergolong rendah (Cormann, 2023).

Berdasarkan Pusat Prestasi Nasional (Puspresnas) tahun 2024, pada Olimpiade Sains Nasional (OSN) tingkat sekolah dasar, perwakilan Jawa Barat untuk sekolah dasar negeri di bidang Ilmu Pengetahuan Alam sebanyak 63 peserta dan bidang matematika sebanyak 64 peserta, tidak ada satupun yang menjadi pemenang olimpiade. Hasil ini berbeda berbanding terbalik dengan Jawa Timur yang meraih juara umum (Kemendikbud, 2024).

Pusat Prestasi Nasional (Puspresnas) tahun 2021 juga menunjukkan bahwa pada Kompetisi Sains Nasional (KSN) tingkat kota/kabupaten, Kabupaten Tasikmalaya tidak termasuk dalam daftar peringkat 10 besar, berbeda dengan Kota Tasikmalaya yang menjadi pemenang dalam kompetisi

dengan dominasi pemenang adalah sekolah dasar swasta (Kemendikbud, 2021).

Berdasarkan laporan tahunan hasil penilaian akhir semester (PAS) jenjang sekolah dasar negeri nilai rata-rata mata pelajaran kelas I sampai VI tahun 2023/2024 dari Dinas Pendidikan Kabupaten Tasikmalaya, Kecamatan Salawu memiliki nilai rata-rata PAS terendah di Kabupaten Tasikmalaya yaitu sebesar 79,17. Di wilayah kecamatan Salawu terdapat Desa Sukarasa yang memiliki nilai rata-rata PAS terendah, dengan tiga sekolah dasar yang memiliki nilai terendah yaitu SDN 1 Jahiang (78,29), Karyamukti (77,64) dan SDN Sukarasa (77,57). Berdasarkan kondisi tersebut peneliti tertarik melakukan penelitian tentang “Hubungan Sarapan Sehat dan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar di Sekolah (Studi pada Anak Sekolah Dasar di Desa Sukarasa Kabupaten Tasikmalaya Tahun 2024)”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan masalah yang telah dikemukakan dalam latar belakang, maka rumusan masalah penelitian ini yaitu: “Apakah ada hubungan sarapan sehat yang meliputi waktu sarapan, jenis dan jumlah, serta kualitas tidur dengan konsentrasi belajar di sekolah?”.

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan sarapan sehat yang meliputi waktu sarapan, jenis dan jumlah,

serta kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada anak sekolah dasar di Desa Sukarasa Kecamatan Salawu Kabupaten Tasikmalaya Tahun 2024.

## **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengetahui hubungan waktu sarapan dengan konsentrasi belajar pada anak sekolah dasar di Desa Sukarasa Kecamatan Salawu Kabupaten Tasikmalaya Tahun 2024.
- b. Mengetahui hubungan jenis makanan dalam sarapan sehat dengan konsentrasi belajar pada anak sekolah dasar di Desa Sukarasa Kecamatan Salawu Kabupaten Tasikmalaya Tahun 2024.
- c. Mengetahui hubungan jumlah kandungan gizi (energi, protein, lemak, karbohidrat) dalam sarapan sehat dengan konsentrasi belajar pada anak sekolah dasar di Desa Sukarasa Kecamatan Salawu Kabupaten Tasikmalaya Tahun 2024.
- d. Mengetahui hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada anak sekolah dasar di Desa Sukarasa Kecamatan Salawu Kabupaten Tasikmalaya Tahun 2024.

## **D. Ruang Lingkup Penelitian**

### **1. Lingkup Masalah**

Batasan masalah penelitian ini berfokus pada sarapan sehat dan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada anak sekolah dasar di Desa Sukarasa Kecamatan Salawu Kabupaten Tasikmalaya Tahun 2024.

## **2. Lingkup Metode**

Metode dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain penelitian *cross sectional*.

## **3. Lingkup Keilmuan**

Penelitian ini termasuk ke dalam keilmuan di bidang ilmu gizi masyarakat tentang pendidikan gizi mengenai pesan gizi seimbang.

## **4. Lingkup Tempat**

Penelitian ini akan dilakukan di tiga sekolah dasar wilayah Kecamatan Salawu, Kabupaten Tasikmalaya, yaitu SDN 1 Jahiang, SDN Sukarasa, dan SDN Karyamukti.

## **5. Lingkup Sasaran**

Subjek dalam penelitian ini adalah anak sekolah dasar kelas IV dan V di SDN 1 Jahiang, SDN Sukarasa dan SDN Karyamukti.

## **6. Lingkup Waktu**

Waktu penelitian ini akan dilakukan dari bulan Juni hingga bulan Desember 2024.

## **E. Manfaat Penelitian**

### **1. Bagi Institusi/ Subjek Penelitian**

Penelitian ini dapat bermanfaat bagi SDN 1 Jahiang, SDN Sukarasa dan SDN Karyamukti, dimana hasil dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan perencanaan program mengenai gizi sarapan.

**2. Bagi Prodi**

Penelitian ini, dapat menambah kepustakaan bagi prodi.

**3. Bagi Keilmuan Gizi**

Penelitian ini dapat menambah referensi keilmuan mengenai hubungan sarapan sehat dan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada anak sekolah dasar.

**4. Bagi Peneliti**

Peneliti mendapat pengetahuan pentingnya sarapan sehat dan kualitas tidur yang baik, mendapat pengalaman mengidentifikasi suatu masalah yang sedang terjadi secara sistematis, serta mendapatkan kepustakaan.