

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut Kemenkes RI, 2020 Peningkatan sumber daya manusia ke arah peningkatan kecerdasan dan produktivitas kerja merupakan tujuan pembangunan bangsa Indonesia. Kualitas sumber daya manusia kelak harus lebih baik dari sekarang. Suatu bangsa dikatakan semakin maju apabila tingkat pendidikan penduduknya semakin baik, derajat kesehatan tinggi, usia harapan hidup panjang, dan pertumbuhan fisiknya optimal. Peningkatan prestasi merupakan salah satu cara dalam mewujudkan kualitas sumber daya manusia dengan lebih baik. Konsentrasi penuh dari proses belajar yang tidak terganggu adalah faktor penting dalam meningkatkan prestasi yang dapat dicapai dengan menekankan pentingnya makan pagi sebelum berangkat sekolah. (Jalal fasli, 1995 dalam Mattiuro, 2019)

Menurut Permenkes RI No. 41 Tahun 2014 menyatakan bahwa remaja merupakan penduduk pada rentang usia 10 tahun sampai 19 tahun yang merupakan usia peralihan dari anak menjadi remaja muda sampai dewasa. Berdasarkan teori Kusumawardani, 2019 masalah kesehatan di usia remaja merupakan salah satu masalah penting menjadi perhatian, karena masalah kesehatan di usia dewasa berkaitan dengan perilaku kesehatan atau gaya hidup di usia muda termasuk di usia remaja. Perilaku hidup sehat sejak dini merupakan salah satu cara yang cukup penting dalam menghasilkan sumber daya manusia yang produktif dan berkualitas. Berbagai cara perlu dilakukan untuk menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas, dimana pendidikan merupakan salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mengimplikasikan keinginan tersebut. (Sholihah, 2019)

Berdasarkan Kemenkes RI, 2021 makan pagi atau sarapan sangat dianjurkan karena apabila siswa sarapan pagi sebelum berangkat sekolah 1-2 jam setelah makan atau pada saat menerima pelajaran gula darah akan naik sehingga dapat dipakai sebagai sumber energi bagi otak. Otak mendapat energi terutama dari glukosa yang di dapat dari makanan yang kita makan. Otak merupakan organ yang sangat penting untuk menerima informasi, mengolah informasi, menyimpan informasi dan mengeluarkan informasi pada saat proses belajar berlangsung.

Menurut WHO, 2016 konsumsi sarapan harian pada negara maju seperti Canada sekitar 48% perempuan dan 59% laki-laki berusia 15 tahun yang terbiasa sarapan. Sebuah penelitian yang dilakukan UNICEF pada tahun 2017 di Amerika di peroleh data bahwa sekitar 50% pelajar tidak konsentrasi dan ini mempengaruhi sebesar 50% prestasi belajar dan salah satu faktor yang mempengaruhi adalah kurangnya asupan nutrisi sebelum proses pembelajaran. Adapun di Kota Santa Fe sebesar 98,4% pelajar tidak memiliki sarapan yang berkualitas, di Kolombo sebesar 70% pelajar tidak sarapan sebelum berangkat sekolah dan di Ekiti Nigeria sebanyak 52% mahasiswa tidak melakukan sarapan, hal ini disebabkan berbagai alasan yang melatar belakangi diantaranya sulit bangun pagi, buru-buru berangkat dan takut terlambat namun dari kebiasaan tersebut tingkat prestasi nya menurun. (Sandra, 2017)

Penelitian yang dilakukan di Korea menunjukkan bahwa siswa yang rutin sarapan memiliki prestasi akademik yang lebih tinggi dari pada siswa yang tidak sarapan, lebih banyak sarapan menyebabkan tingkat pencapaian akademis lebih tinggi. Dengan kata lain, siswa yang sarapan secara teratur memiliki prestasi akademik yang jauh lebih tinggi dari pada siswa yang tidak sarapan sama sekali sekitar 1,9 - 2,34 kali. Di Indonesia sendiri termasuk dalam daftar negara dengan tingkat konsentrasi rendah karena kurangnya ekonomi untuk memenuhi kebutuhan gizi yang diperlukan. (Young Jeong, 2019)

Berdasarkan Riskesdas, 2020 terdapat 16,9% - 50% anak usia sekolah dan remaja, serta rata-rata 31,2% orang dewasa di Indonesia tidak biasa sarapan. Berdasarkan hasil survei kesehatan nasional berbasis sekolah di Indonesia tahun 2015 pada pelajar SMP dan SMA ditemukan sebanyak 39,22% pelajar laki-laki dan 49,74% pelajar perempuan memiliki kebiasaan sarapan yang buruk. Sekitar 26,1% peserta didik hanya sarapan dengan air minum dan 44,6% memperoleh asupan energi < 15% kebutuhan energi per hari. Adapun makanan yang sering dikonsumsi di pagi hari oleh beberapa mahasiswa di Indonesia adalah nasi putih, telur ceplok/dadar, tempe goreng, sayur berkuah, ikan goreng, mie instan, nasi goreng, sayuran (tumis), roti dll. (Dewi et al., 2020)

Survei awal yang telah dilakukan oleh peneliti terhadap 9 siswa di SMPN 6 Kota Pangkalan Bun, terdapat beberapa siswa yang tidak mengkonsumsi sarapan di pagi hari dengan alasan yang berbeda-beda, diantaranya ada 4 siswa yang tidak biasa mengkonsumsi sarapan karena tidak memiliki nafsu makan, 2 siswa tidak memiliki waktu yang cukup untuk sarapan, 3 siswa tidak tersedia menu sarapan di rumah. Selanjutnya, apabila dilihat dari prestasi belajar menurut hasil wawancara terhadap wali kelas dari responden survey SMPN 6 Pangkalan Bun dari siswa yang terbiasa sarap pagi hanya 3 siswa yang memiliki rata-rata rapor dengan predikat baik yaitu berada pada nilai rentang 80-90 dan siswa yang tidak terbiasa sarapan pagi terdapat 6 siswa memiliki rata-rata rapor dengan predikat cukup yaitu berada pada rentang 70-80. Wali kelas menuturkan bahwa sebagian siswa memilih sarapan di fasilitas sekolah yaitu kantin sebelum masuk kelas, tetapi ada sebagian siswa yang kemungkinan tidak sarapan dan langsung masuk kelas. Dari siswa yang sarapan dapat dilihat dari rata-rata nilai UTS dan antusias belajarnya, mereka mampu memperoleh nilai predikat Baik dan merespon dengan cepat setiap kali tanya jawab pembelajaran berlangsung, sedangkan siswa yang mendapat nilai Cukup pada saat proses pembelajaran nampak kurang antusias dan tidak cepat menangkap pertanyaan yang diajukan saat proses belajar. (Survey Awal SMPN 6 Pangkalan Bun, 2024)

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Morohoshi, 2015 melewati sarapan atau makan sarapan berkualitas rendah memiliki efek negatif pada fungsi kognitif. Glukosa adalah bahan bakar utama untuk fungsi otak, dan fungsi kognitif yang optimal membutuhkan pemeliharaan kadar glukosa darah yang stabil. Sarapan memiliki efek langsung pada kadar glukosa darah dan pada gilirannya, kadar glukosa darah memiliki efek langsung pada fungsi kognitif. Secara umum, otak bekerja paling baik ketika kadar glukosa darah berada pada kisaran 80-120 mg/dL. Dampak negatif yang dapat terjadi terhadap proses belajar apabila seseorang melewati sarapan adalah menurunnya konsentrasi saat belajar yang pada akhirnya akan berpengaruh terhadap prestasi belajar atau hasil belajar siswa itu sendiri. (Mohiuddin, 2018)

Kebiasaan sarapan pagi pada siswa/i mempengaruhi prestasi belajar terkhusus tingkat konsentrasi dalam mengikuti proses pembelajaran di sekolah, karena makan atau sarapan pagi adalah menu makanan yang pertama yang dikonsumsi seseorang. Biasanya orang makan malam sekitar pukul 19.00 WIB dan baru makan lagi paginya sekitar pukul 06.00 WIB, berarti selama sekitar 10-12 jam mereka puasa. Adanya puasa itu, cadangan gula darah (glukosa) dalam tubuh seseorang hanya cukup untuk aktifitas 2-3 jam di pagi hari. Tanpa sarapan seseorang akan mengalami hipoglikemia atau kadar glukosa dibawah normal. Hipoglikemia mengakibatkan tubuh gemetaran, pusing dan sulit berkonsentrasi, itu semua karena kekurangan glukosa yang merupakan sumber energi bagi otak. (Yarissumi 2017)

Pentingnya sarapan pagi sebelum melakukan aktivitas pembelajaran dapat berimbas pada prestasi belajar dan tingkat konsentrasi seseorang dalam proses belajar karena nutrisi yang dikonsumsi seseorang pada saat sarapan pagi dapat digunakan untuk menjadi bahan bakar otak sehingga dapat membantu mempertahankan konsentrasi. Menurut Depkes, 2019 sarapan sehat terdiri dari makanan sumber karbohidrat, lauk pauk, sayur, buah dan minuman. Konsumsi kelima jenis makanan ini akan mempengaruhi mutu atau kualitas gizi. Hal ini sesuai dengan penelitian yang menyatakan bahwa berdasarkan hasil Uji Spearman menunjukkan bahwa terdapat 77% siswa yang mengonsumsi jenis makanan pokok (MP) dan lauk hewani (LH) saat sarapan memiliki prestasi belajar yang baik dibandingkan dengan yang kualitas sarapannya kurang baik. (Kusprasetyo, 2016)

Berdasarkan uraian pendahuluan diatas dan survei awal serta mempertimbangkan teori dan hasil penelitian terdahulu yang terkait dengan topik ini yaitu penelitian yang dilakukan di MTs Nurul Falah Juai oleh Erwin, dkk., 2020 menyatakan bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan dengan prestasi, hal ini menunjukan bahwa kebiasaan sarapan merupakan faktor yang dapat mempengaruhi kualitas prestasi belajar siswa. Maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul ” **HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI TERHADAP TINGKAT PRESTASI REMAJA DI SMPN 6 PANGKALAN BUN**”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut maka dapat dirumuskan masalahnya, yaitu : Apakah Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Terhadap Tingkat Prestasi Remaja di SMPN 6 Pangkalan Bun?

C. Tujuan Penelitian**1. Tujuan Umum**

Mengetahui Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Terhadap Tingkat Konsentrasi dan Tingkat Prestasi Remaja di SMPN 6 Pangkalan Bun.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi Distribusi Frekuensi Kebiasaan Sarapan Pagi Remaja di SMPN 6 Pangkalan Bun
- b. Mengidentifikasi Distribusi Frekuensi Tingkat Konsentrasi di SMPN 6 Pangkalan Bun
- c. Mengidentifikasi Distribusi Frekuensi Tingkat Prestasi Remaja di SMPN 6 Pangkalan Bun
- d. Menganalisis Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Tingkat Konsentrasi di SMPN 6 Pangkalan Bun
- e. Menganalisis Hubungan Tingkat Konsentrasi dengan Tingkat Prestasi Remaja di SMPN 6 Pangkalan Bun
- f. Menganalisis Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Terhadap Tingkat Prestasi Remaja di SMPN 6 Pangkalan Bun

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian dapat dijadikan tambahan bukti empiris menguatkan teori tentang hubungan kebiasaan sarapan dengan tingkat konsentrasi dan tingkat prestasi pada remaja.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Responden

Sebagai referensi dan motivasi agar menerapkan pola hidup sehat yaitu sarapan pagi agar produktifitas optimal, konsentrasi meningkat dan diharapkan sebagai salah satu faktor peningkatan prestasi belajar

b. Bagi Lahan Penelitian

Masukan untuk memperkaya bahan pustaka yang berguna bagi pembaca secara keseluruhan dan penelitian selanjutnya, serta memberi informasi tentang pentingnya sarapan yang merupakan bagian dari pola makan yang benar sehingga menghasilkan siswa yang berprestasi.

c. Bagi Penelitian Selanjutnya

Manfaat penelitian ini bagi peneliti lain ialah sebagai indikator untuk mengembangkan kemampuan dalam penelitian dan menjadikan bahan evaluasi terhadap ilmu yang didapat yang berhubungan dengan penelitian yang sama agar lebih baik lagi.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian Ini Mengenai Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Terhadap Tingkat Prestasi Remaja pernah dilakukan oleh peneliti sebelumnya, yaitu :

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Nama Peneliti, Tahun	Nam dan Judul Jurnal	Variabel		Metode Penelitian	Desain Sampling	Hasil
			Independen	Dependen			
1	Riska Marvelia, Rini Kartika dan Hasna Dewi 2021	Hubungan Sarapan Pagi dengan Prestasi Belajar Siswa di SMA Negeri 4 Kota Jambi Tahun 2020	Kebiasaan Sarapan Pagi	Prestasi Belajar	Analitik kuantitatif dengan pendekatan potong lintang (<i>cross sectional</i>).	<i>simple random sampling</i>	Hasil analisis univariat didapatkan gambaran untuk sarapan pagi sebanyak 34 responden (30,9%) baik, 43 responden (39,1%) cukup, dan 33 responden (30,0%) kurang. Sedangkan untuk gambaran prestasi belajar didapatkan sebanyak 59 responden (53,6%) baik, 45 responden (40,9%) cukup dan 6 responden (5,5%) kurang. Hasil bivariat terdapat hubungan yang bermakna antara sarapan pagi dengan prestasi belajar siswa dengan pvalue (0,014). Terdapat hubungan yang bermakna antara sarapan pagi dengan prestasi belajar siswa.