

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sarapan merupakan kegiatan makan dan minum yang dilakukan ketika seseorang bangun tidur hingga batas pukul 09.00 pagi. Dalam menjalankan segala aktivitas hariannya setiap orang perlu mengawali kegiatannya dengan sarapan (Faida, 2021).

Menurut WHO (*World Health Organization*) (2015), proporsi pemenuhan zat gizi untuk sarapan dalam sehari sebesar 14%, kemudian makan siang sebesar 44%, makan selingan sebesar 14% (masing- masing terbagi menjadi 7% untuk selingan pagi dan sore) dan untuk makan malam sebesar 28% . Apabila selingan pagi tidak ada, maka proporsi sarapan sebesar 20% dari kebutuhan zat gizi harian.

Salah satu kebiasaan anak muda saat ini ialah kurang minatnya dalam membiasakan diri untuk sarapan serta menunda jam makan pagi dan menggabungkan makan sarapan dengan jam makan siang (Rima dkk., 2020). Banyak faktor yang membuat anak melewati jam sarapan di antaranya dikarenakan orang tua terlalu sibuk mengurus pekerjaan, tidak sempat sarapan dikarenakan waktu bangun yang mepet dengan jam sekolah atau jarak rumah dan sekolah yang jauh, tidak ada yang menyiapkan sarapan dan tidak

merasakan lapar di pagi hari juga tidak memiliki selera untuk sarapan (Firdaus dkk., 2023).

Menurut *American Dietetic Association* di negara maju seperti Amerika Serikat terdapat lebih dari 40% anak perempuan dan 32% anak laki-laki melewatkan sarapan setiap harinya (Rahman, 2020). Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (2013), sebanyak 16,9-50% anak usia sekolah dan remaja, serta 31,2% orang dewasa di Indonesia tidak terbiasa dan melewatkan sarapan.

Sebuah penelitian di Makassar tahun 2014 mengamati bahwa sebesar 41,2% orang melewatkan sarapan dan penelitian tahun 2016 dilaporkan bahwa sebesar 37% siswa sekolah menengah yang berada di Kota Makassar tidak sarapan setiap harinya (Indriasari dkk., 2021)

Sarapan yang tidak memadai memungkinkan seseorang mengalami *hipoglikemia*, yaitu suatu keadaan rendahnya kadar gula didalam darah. Sarapan berperan dalam mempertahankan kadar glukosa di dalam darah selama 4-8 jam sebelum kembali mengkonsumsi makanan di siang harinya. Apabila glukosa didalam darah rendah, suplai energi ke otak pun akan berkurang. Hal inilah yang menyebabkan seseorang akan merasakan tubuhnya menjadi lemas, bergetar, pusing dan melemahnya konsentrasi (Ramadhani, 2020).

Seorang anak yang memiliki konsentrasi terhadap suatu pelajaran apabila ia mampu untuk memusatkan perhatiannya terhadap apa yang anak itu pelajari. Anak yang sulit untuk memusatkan konsentrasinya terhadap objek pelajaran cenderung merasakan bosan, terlihat dari perilaku anak yang tidak dapat tenang duduk lama di kursi, sering melamun, mudah dalam mengalihkan perhatian dari pelajarannya, gagal dalam mengerjakan tugas dan mengganggu atau mengobrol bersama temannya (Amelia & Aprilia, 2019).

Berdasarkan hasil keseluruhan dari PIRLS (*Progress in International Reading Literacy Study*) 2016, total 1 dari 4 siswa melaporkan bahwa mereka sering tiba di sekolah dengan perasaan lapar. Selain itu, prestasi membaca anak-anak yang sering tiba di sekolah dengan keadaan lapar lebih rendah dibandingkan dengan anak-anak yang tidak pernah merasa lapar ketika tiba di sekolah. Hasil ini didasarkan pada semua negara yang berpartisipasi (Illokken dkk., 2022).

Bagi anak dalam usia sekolah, meninggalkan sarapan akan mendatangkan dampak yang kurang menguntungkan terhadap konsentrasi di kelas. Selain sarapan, kualitas tidur anak di usia sekolah pun menjadi salah satu faktor terhadap konsentrasi anak. Dilihat dari segi jasmaniah dari faktor kesehatan, anak yang kurang tidur dapat menghambat konsentrasi anak. Kuantitas dan kualitas

tidur yang buruk dapat mengakibatkan berkurangnya daya ingat dan konsentrasi belajar, sehingga untuk mendapatkan kualitas konsentrasi yang baik maka, perlu untuk memperhatikan pola kualitas tidur (Gustiawati & Murwani, 2020).

Kurang tidur berdampak negatif terhadap kemampuan kognitif, keterampilan motorik dan stabilitas emosional. Kualitas tidur yang buruk, disebabkan dari durasi tidur yang sebentar dan terjadinya gangguan tidur. Gangguan kualitas tidur ditandai dengan rasa kantuk yang berlebihan, kelemahan dan kesulitan belajar yang juga memiliki kaitan erat terhadap prestasi belajar anak di sekolah (Caessaridha, 2021).

Berdasarkan pedoman durasi tidur yang disarankan oleh *National Sleep Foundation* (NFS), didefinisikan kondisi kurang tidur adalah <7 jam untuk orang dewasa, Survei yang dilakukan di Inggris, menyatakan bahwa orang yang kurang tidur akan mengalami kecenderungan 3 kali menderita gangguan konsentrasi, 2 kali menderita kelelahan, gangguan mood dalam melakukan aktivitas, dll (Nurul & Rosiana, 2022).

Dilihat dari hasil data, di Indonesia terdapat 63% remaja memiliki kualitas tidur yang tidak terpenuhi, dikarenakan remaja tidur dengan durasi tidur <7 jam setiap harinya. Kualitas tidur dinilai baik apabila tidak adanya tanda- tanda kekurangan tidur dan gangguan tidur (Lengkong dkk., 2022)

Setelah dilakukannya pengambilan data awal sebanyak 10 siswa di SMP Anak Indonesia BAZNAS pada tanggal 24 Februari 2024, didapati bahwa sebanyak 4 siswa memiliki kebiasaan sarapan yang baik, 6 siswa memiliki kebiasaan sarapan yang cukup. Rata-rata alasan siswa tidak melakukan sarapan pagi dikarenakan mereka tidak memiliki selera makan di pagi hari. Dari segi kualitas tidur, sebanyak 2 siswa memiliki kualitas tidur yang baik dan 8 siswa diantaranya memiliki kualitas tidur yang buruk dan dengan hasil pengesanan konsentrasi didapati hanya 3 siswa yang memiliki konsentrasi baik, 7 siswa diantaranya memiliki konsentrasi yang kurang.

Berdasarkan hasil uraian latar belakang tersebut, maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Siswa Di SMP Anak Indonesia BAZNAS Makassar Tahun 2024”.

B. Rumusan Masalah

1. Apakah terdapat hubungan dari kebiasaan sarapan dengan konsentrasi siswa di SMP Anak Indonesia BAZNAS?
2. Apakah terdapat hubungan dari kualitas tidur dengan konsentrasi siswa di SMP Anak Indonesia BAZNAS?

C. Tujuan

1. Tujuan umum

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan kebiasaan sarapan dan kualitas tidur dengan konsentrasi siswa di SMP Anak Indonesia BAZNAS Makassar tahun 2024.

2. Tujuan khusus

- a. Untuk menganalisis hubungan dari kebiasaan sarapan dengan konsentrasi siswa di SMP Anak Indonesia BAZNAS.
- b. Untuk menganalisis hubungan dari kualitas tidur dengan konsentrasi siswa di SMP Anak Indonesia BAZNAS.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi peneliti

Dengan adanya penelitian ini diharapkan mampu menambah pengetahuan dan wawasan peneliti mengenai hubungan sarapan dan kualitas tidur dengan konsentrasi siswa.

2. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu acuan dalam asuhan kepada anak khususnya anak sekolah dan pengetahuan mengenai pentingnya sarapan dan kualitas tidur dalam proses pembelajaran.

3. Manfaat praktis

a. Bagi sekolah

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi kepada pihak sekolah mengenai hubungan sarapan dan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar siswa.

b. Bagi keluarga

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi dan kesadaran terhadap orang tua mengenai pentingnya sarapan dan kualitas tidur bagi anak terlebih lagi dalam usia sekolah untuk menunjang konsentrasi belajar yang berdampak pada prestasi anak di sekolah.