

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Remaja menjadi salah satu aset bangsa dimana mereka merupakan generasi penerus bangsa dimasa depan. Kualitas bangsa dimasa depan ditentukan oleh kualitas generasi penerusnya dimasa sekarang. Demi mempertahankan generasi yang cerdas dan berpotensi maka upaya peningkatan kualitas sumber daya manusia harus dilakukan sejak dini bahkan saat masih berada dikandungan. Peningkatan kualitas sumber daya manusia tersebut dapat dilakukan baik dari segi kesehatan ataupun dari segi pemenuhan gizi seimbang. Dalam mendukung tumbuh dan kembang remaja maka tentu diperlukanya asupan zat gizi yang memadai, salah satunya yaitu dengan membiasakan makan pagi atau sarapan (Masrikhiyah and Octora, 2020).

Menurut data statistik Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan tahun 2018 menyatakan bahwa jumlah siswa dan siswi Sekolah Menengah Atas di Indonesia adalah berjumlah 4,783,645 orang, terdapat sebesar 2,128,893 berjenis kelamin laki-laki dan sebesar 2,654,752 berjenis kelamin perempuan. Pada Provinsi Jawa Timur jumlah siswa dan siswi Sekolah Menengah Atas tahun 2018 adalah berjumlah 535,612 orang, terdapat sebesar 235,101 berjenis kelamin laki-laki dan sebesar 300,511 berjenis kelamin perempuan (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2018b). Jumlah total siswa dan siswi Sekolah Menengah di Kabupaten Gresik adalah sebanyak 41,208 orang sedangkan untuk jumlah siswa dan siswi Sekolah Menengah di Kecamatan

Ujungpangkah adalah sebanyak 580 orang (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2018a). Melihat banyaknya jumlah remaja dalam masa sekolah di Indonesia hal ini mempunyai makna lain bahwa semakin banyak pula investasi bangsa Indonesia yang diharapkan dapat menjadi sumberdaya manusia yang maju serta berkualitas dimasa depan.

Menurut data *Association of Southeast Asian Nations* (2016) menyatakan bahwa dalam bidang pendidikan khususnya prestasi belajar, Negara Indonesia berada di urutan ke-5 dari 10 negara ASEAN setelah Negara Thailand yang berada di peringkat ke-4 dalam hal prestasi belajar. Selain itu juga menurut hasil *Programme for International Students Assessment* (PISA) tahun 2012, menyatakan bahwa Negara Indonesia berada di urutan ke-3 sebagai negara yang mempunyai murid terbanyak dalam kategori siswa yang berprestasi rendah dan berdasarkan hasil survei *Programme for International Student Assessment* (PISA) tahun 2018 menyatakan bahwa prestasi siswa Indonesia berada diranking ke-74 dari 79 negara. Seperti tahun-tahun sebelumnya perolehan peringkat Indonesia masih belum memuaskan dan tergolong masih rendah (*Organization for Economic Cooperation and Development*, 2018). Skor di Indonesia masih cenderung rendah salah satu penyebabnya yaitu tingkat konsentrasi belajar siswa yang masih kurang optimal (Ma'arif *et al.*, 2020).

Konsentrasi merupakan proses pemusatan perhatian pada suatu objek dalam proses kegiatan belajar mengajar. Salah satu faktor penyebab rendahnya prestasi anak yaitu kurangnya konsentrasi dalam belajar. Kurangnya

konsentrasi dapat disebabkan oleh faktor eksternal dan internal. Faktor internal sangat berpengaruh konsentrasi belajar adalah asupan nutrisi (Rahmah, 2018). Nutrisi merupakan salah satu faktor internal yang mempengaruhi konsentrasi belajar. Nutrisi diperlukan oleh tubuh sebelum melakukan aktivitas yang dapat diperoleh melalui sarapan. Makan pagi atau sarapan dilakukan sebelum jam 9 pagi dapat memenuhi 15-30% kebutuhan gizi manusia dalam sehari (Hardiansyah *et al.*, 2017). Sedangkan faktor eksternal merupakan faktor dari luar yang terdiri dari lingkungan yang cukup tenang untuk belajar, penerangan yang cukup, suhu lingkungan yang menunjang kenyamanan pada saat belajar, dan dukungan dari orang-orang sekitar (Linassari, 2015).

Makan pagi atau sarapan menjadi salah satu faktor yang penting bagi remaja masa sekolah dalam memenuhi kebutuhan gizi serta energinya, dimana dengan melakukan makan pagi atau sarapan maka dapat meningkatkan konsentrasi dalam belajar. Remaja yang terbiasa melakukan sarapan sebelum berangkat ke sekolah mempunyai tingkat konsentrasi yang baik, sedangkan remaja sekolah yang tidak terbiasa melakukan sarapan akan mengalami konsentrasi yang buruk (Verdiana and Muniroh, 2018). Makan pagi atau sarapan telah dianggap menjadi waktu makan paling penting karena makan pagi atau sarapan merupakan sumber energi awal yang masuk sebelum setiap orang memulai aktivitasnya di siang hari. Makan pagi atau sarapan juga menjadi pemasok energi yang baik bagi otak sehingga dapat meningkatkan konsentrasi anak selama belajar di sekolah (Masrikhiyah and Octora, 2020).

Makan pagi atau sarapan berperan sebagai sumber energi glukosa bagi otak, dimana glukosa ini terlibat dalam mekanisme daya ingat kognitif atau memori seseorang (Khalida *et al.*, 2016). Glukosa merupakan bentuk dari karbohidrat yang berada didalam aliran darah manusia untuk dijadikan sebagai bahan bakar bagi otak sehingga dapat membantu dalam mempertahankan konsentrasi, meningkatkan kewaspadaan dan memberikan kekuatan pada otak (Parreta, 2009). Menurut data *What We Eat in America (WWEIA)* dan *National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES)* menunjukkan bahwa remaja dengan usia 12-18 tahun melewati sarapan sebanyak 24% dengan jenis kelamin laki-laki dan 29% dengan jenis kelamin perempuan. Melewatkan sarapan masih menjadi permasalahan di Indonesia. hal ini ditunjukkan oleh hasil penelitian Hardiansyah *et al.*, (2017), terdapat banyak remaja yang melewati makan pagi atau sarapan sebesar 17% remaja dengan jenis kelamin laki-laki dan 13% remaja dengan jenis kelamin perempuan.

SMA dan MA AL-MUNIROH Ujungpangkah Gresik merupakan salah satu Sekolah Menengah Atas di Kecamatan Ujungpangpangkah yang berbasis pesantren karena dinaungi oleh salah satu yayasan pondok pesantren yang bernama AL-MUNIROH. Meskipun berbasis pesantren siswa di SMA dan MA AL-MUNIROH Ujungpangkah Gresik merupakan siswa umum yang tetap pulang kerumah atau tidak menetap di pesantren. SMA dan MA AL-MUNIROH Ujungpangkah Gresik mempunyai kebijakan dengan melakukan kegiatan rutin di pagi hari sebelum masuk ke kelas siswa dan siswinya diharuskan membaca doa serta sholawat bersama-sama di depan halaman

sekolah. Apabila terdapat siswa dan siswi yang tidak mengikuti kegiatan rutin tersebut maka akan mendapatkan sanksi membaca wirit sebanyak 100 kali yang berlaku kelipatan pada setiap harinya. Adanya kebijakan tersebut tentu membedakan Sekolah SMA dan MA AL-MUNIROH ini dengan Sekolah Menengah Atas lainnya. Adanya kegiatan tersebut juga otomatis membuat siswa berangkat kesekolah lebih pagi agar tidak telat dan akan mempunyai kemungkinan mereka melewatkan makan pagi atau sarapan. Berdasarkan pernyataan pihak sekolah juga diketahui bahwa terdapat kejadian siswi pingsan saat melakukan doa pagi dikarenakan tidak sempat makan pagi atau sarapan. Remaja yang bersekolah di pesantren cenderung melewatkan makan pagi atau sarapan dikarenakan banyaknya aturan serta kebijakan yang diterapkan (Pratiwi, 2015). Hasil tersebut didukung oleh penelitian Rosida (2017) yang menyatakan bahwa remaja di pondok pesantren Al-Fattah Buduran mempunyai kebiasaan makan pagi atau sarapan yang buruk.

Konsentrasi belajar pada remaja dalam masa sekolah merupakan hal utama yang harus diperhatikan karena apabila konsentrasi belajar remaja menurun maka akan berdampak pada tingkat prestasi yang dihasilkan. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Khalida *et al.*, (2016) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dengan prestasi belajar remaja, dimana remaja yang memiliki kebiasaan sarapan ≥ 4 kali seminggu mempunyai nilai matematika dan bahasa yang lebih tinggi dibandingkan dengan remaja yang memiliki kebiasaan sarapan ≤ 4 kali seminggu. Penelitian lain juga menunjukkan hasil yang sama,

dimana remaja dalam masa sekolah yang memiliki kebiasaan makan pagi atau sarapan berpeluang mendapatkan prestasi belajar sebesar 2,34 kali lebih baik dibandingkan dengan remaja yang tidak mempunyai kebiasaan makan pagi atau sarapan (Rafika *et al.*, 2018).

1.2 Identifikasi Masalah

Masa remaja merupakan periode terjadinya pertumbuhan serta perkembangan cukup pesat baik fisik, psikologis, perubahan hormonal, sosial maupun intelektual. Usia remaja terbagi atas tiga fase diantaranya meliputi usia dengan rentang antara 12 hingga 14 tahun masuk dalam kategori fase remaja awal, sedangkan rentang usia antara 14 hingga 17 tahun masuk dalam kategori fase remaja pertengahan dan rentang usia antara 17 hingga 21 tahun masuk dalam kategori remaja akhir (Brown *et al.*, 2011). Remaja masa sekolah khususnya yang berada pada tingkat Sekolah Menengah Atas akan mempunyai tanggung jawab yang lebih tinggi dibandingkan remaja yang berada pada tingkat Sekolah Menengah Pertama. Pada dasarnya semua siswa sekolah baik pada kategori anak usia sekolah hingga remaja dan dewasa memerlukan tingkat konsentrasi yang baik agar mampu memahami atau menyerap materi yang disampaikan tenaga pengajar dengan baik. Remaja pada fase pertengahan atau remaja yang berada pada masa Sekolah Menengah Atas akan membutuhkan konsentrasi yang lebih tinggi dibandingkan anak usia sekolah dan remaja pada fase awal, hal ini dikarenakan tingkat pembelajaran yang lebih sulit serta tuntutan mempersiapkan diri untuk melanjutkan pendidikan di tingkat yang lebih tinggi atau tingkat perguruan tinggi. Melihat

kondisi tersebut tentu diperlukan upaya untuk mempertahankan, mengatasi serta menanggulangi permasalahan tingkat konsentrasi belajar pada remaja.

Konsentrasi belajar merupakan pemusatan perhatian dalam proses perubahan tingkah laku yang dinyatakan dalam bentuk penguasaan pada ilmu pengetahuan serta kemampuan dasar dalam berbagai bidang studi (Daud, 2010). Dalam kegiatan belajar mengajar di sekolah seorang remaja tentu membutuhkan konsentrasi yang baik agar mampu menangkap pembelajaran yang disampaikan oleh para tenaga pengajar. Apabila seorang remaja tidak berkonsentrasi pada saat proses kegiatan belajar mengajar maka hal tersebut akan membuatnya kurang optimal dalam memahami pembelajaran yang sedang disampaikan. Konsentrasi seseorang dapat dipengaruhi oleh faktor internal atau faktor eksternal, faktor internal yang dimaksud adalah asupan nutrisi yang diperoleh dari makan pagi atau sarapan.

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar tahun 2010 menyatakan bahwa terdapat 16,9% hingga 50% remaja di Indonesia tidak melakukan makan pagi atau sarapan. Masyarakat Indonesia masih banyak yang belum membiasakan makan pagi atau sarapan, padahal dengan tidak sarapan akan berdampak buruk terhadap proses kegiatan belajar di sekolah bagi anak sekolah, menurunkan aktifitas fisik, menyebabkan kegemukan pada remaja, orang dewasa, dan meningkatkan risiko jajan yang tidak sehat (Kementerian Kesehatan RI, 2014).

Sekolah Menengah Atas dan Madrasah Aliyah AL-MUNIROH Ujungpangkah Gresik merupakan salah satu sekolah menengah atas swasta di

Kecamatan Ujungpangkah. SMA dan MA AL-MUNIROH sendiri merupakan sekolah menengah atas milik salah satu yayasan pondok pesantren AL-MUNIROH dimana sekolah tersebut dikhususkan untuk masyarakat umum. Setiap pagi hari sebelum melakukan kegiatan pembelajaran SMA dan MA AL-MUNIROH Ujungpangkah mempunyai kebijakan untuk melakukan apel terlebih dahulu dengan membaca doa serta sholawat sebelum kegiatan belajar mengajar berlangsung. Kegiatan apel pagi tersebut dimulai pukul 06.20 WIB hingga pukul 06.50 WIB yang mengharuskan siswa dan siswinya hadir lebih pagi. Adanya kebijakan tersebut otomatis membuat remaja di SMA dan MA AL-MUNIROH berpeluang untuk melewatkan makan pagi atau sarapan karena diharuskan tiba di sekolah lebih pagi.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti dengan observasi secara langsung ke lokasi penelitian didapatkan hasil bahwa dari 10 (sepuluh) siswa dan siswi SMA AL-MUNIROH Ujungpangkah yang diwawancarai terdapat 7 (tujuh) diantaranya tidak terbiasa melakukan makan pagi atau sarapan. Sedangkan pada studi pendahuluan yang peneliti lakukan di Madrasah Aliyah AL-MUNIROH didapatkan hasil bahwa dari 10 siswa dan siswi diketahui bahwa terdapat 5 siswa tidak pernah makan pagi atau sarapan, 3 diantaranya hanya kadang-kadang dan sisanya selalu makan pagi atau sarapan sebelum berangkat ke sekolah. Alasan remaja tidak melakukan makan pagi atau sarapan adalah karena ibunya tidak terbiasa memasak serta menyiapkan makanan di pagi hari, terburu-buru berangkat ke sekolah agar tidak telat dan mendapatkan sanksi, adanya kondisi psikologis tertentu yang

membuat remaja ketika melakukan makan pagi atau sarapan menjadi mual, mual dan muntah sehingga untuk menghindari hal tersebut mereka tidak melakukan makan pagi atau sarapan. Selain itu juga, Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada salah satu staff pengajar atau guru yang berada disana diketahui bahwa pada saat melakukan apel pagi beberapa kali terdapat fenomena siswi pingsan karena badanya lemas dan pusing karena belum sempat mengganjal perutnya. Kondisi lain yang menunjukkan bahwa pentingnya dilakukan penelitian di SMA dan MA AL-MUNIROH Ujungpangkah Gresik terkait kebiasaan makan pagi dengan tingkat konsentrasi adalah pada tahun 2022 hanya terdapat 2 siswa SMA AL-MUNIROH yang lolos seleksi SNMPTN dan hanya terdapat 5 siswa MA AL-MUNIROH yang lolos seleksi SPAN-PTKIN ke perguruan tinggi.

Rendahnya kebiasaan makan pagi atau sarapan pada remaja di SMA dan MA AL-MUNIROH Ujungpangkah Gresik tersebut sejalan dengan salah satu hasil penelitian di Sekolah Menengah Atas Kabupaten Gresik mengungkapkan bahwa terdapat 4 atau sebesar 18,2% siswa yang tidak pernah makan pagi atau sarapan dan terdapat 11 atau sebesar 50% siswa kadang-kadang untuk makan pagi atau sarapan (Rakhman and Taufiqurrahman, 2018a). Berdasarkan identifikasi permasalahan diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan antara Kebiasaan Makan Pagi (Sarapan) dengan Tingkat Konsentrasi Belajar pada Remaja (Studi pada siswa SMA dan MA AL-MUNIROH Ujungpangkah Gresik)”.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam pengidentifikasian masalah tersebut sehingga dapat dirumuskan masalah “Apakah Terdapat Hubungan antara Kebiasaan Makan Pagi (Sarapan) dengan Tingkat Konsentrasi Belajar pada Remaja di SMA dan MA AL-MUNIROH Ujungpangkah Gresik ?”

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Menganalisis hubungan antara kebiasaan makan pagi (sarapan) dengan tingkat konsentrasi belajar pada remaja di SMA dan MA AL-MUNIROH Ujungpangkah Gresik.

1.4.2 Tujuan Khusus

- 1.1 Mengidentifikasi karakteristik (usia, jenis kelamin, tempat tinggal dan besaran uang saku) remaja di SMA dan MA AL-MUNIROH Ujungpangkah Gresik
- 1.2 Mengidentifikasi kebiasaan makan pagi (sarapan) remaja di SMA dan MA AL-MUNIROH Ujungpangkah Gresik
- 1.3 Mengidentifikasi tingkat konsentrasi belajar remaja di SMA dan MA AL-MUNIROH Ujungpangkah Gresik
- 1.4 Menganalisis asupan energi makan pagi (sarapan) remaja di SMA dan MA AL-MUNIROH Ujungpangkah Gresik
- 1.5 Menganalisis hubungan kebiasaan makan pagi (sarapan) dengan tingkat konsentrasi belajar remaja di SMA dan MA AL-MUNIROH Ujungpangkah Gresik

1.5 Manfaat Penelitian

1. Bagi institusi sekolah

Penelitian ini dapat bermanfaat bagi pihak sekolah sebagai bahan masukan serta pertimbangan dalam pengambilan kebijakan mengenai pengelolaan makanan sehat serta bergizi di lingkungan sekolah.

2. Bagi responden

Penelitian ini dapat memberikan informasi kepada remaja atau siswa dan siswi SMA dan MA AL-MUNIROH Ujungpangkah Gresik mengenai pentingnya makan pagi (sarapan), pentingnya mengonsumsi makanan yang bergizi dan sehat guna memenuhi kebutuhan gizi, meningkatkan konsentrasi di sekolah serta meningkatkan derajat kesehatan.

3. Bagi peneliti

Penelitian ini dapat memberikan pengetahuan serta pengalaman baru bagi penulis mengenai faktor yang berhubungan dengan kebiasaan makan pagi (sarapan) dan konsentrasi pada remaja yang tidak didapatkan sebelumnya dibangku perkuliahan.