

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Konsentrasi belajar adalah suatu pemusatan pikiran atau perhatian terhadap pembelajaran. Konsentrasi memiliki peranan penting bagi seorang siswa ataupun masyarakat lainnya dalam mengingat, merekam dan mengembangkan materi pelajaran di sekolah. Untuk melakukan kemampuan peranan tersebut anak sudah dapat berpikir secara logis serta membuat keputusan tentang apa yang akan dihubungkan secara logis, masa-masa tersebut terjadi pada usia umur 11-13 tahun (Suwardhani, 2013).

Konsentrasi memiliki peranan yang sangat penting bila siswa tidak berkonsentrasi dalam belajar maka siswa tersebut sulit menyerap materi atau informasi yang disampaikan oleh guru, dan bila dalam belajar siswa dapat berkonsentrasi terhadap materi yang disampaikan oleh guru, maka siswa tersebut dapat menyerap materi yang disampaikan oleh guru. Konsentrasi merupakan syarat mutlak dalam belajar. Manusia tidak akan mampu mempelajari sesuatu kalau ia tidak berkonsentrasi untuk mendapatkannya (Suralaga, 2018).

Konsentrasi inilah yang sulit untuk dilakukan, karena banyak faktor yang menyebabkan terganggunya konsentrasi, salah satunya adalah rasa lapar. Gejala seperti ini biasanya terjadi pada siswa atau anak yang tidak sarapan sebelum pergi ke sekolah (Freitas et al., 2022). Bagi anak sekolah, meninggalkan sarapan membawa dampak buruk. Konsentrasi di kelas biasanya buyar karena tubuh tidak memperoleh asupan gizi. Akibatnya anak mengalami kekosongan lambung selama 10-11 jam (dihitung saat ia tidur malam). Tak heran anak akan merasa sangat lapar sekitar pukul 9-10, yang akhirnya kadar gula pada tubuh menurun (Ilmiasih et al., 2017).

Di Indonesia 18,05% anak tidak sarapan pagi. Berdasarkan data Rikesdas, 2010 bahwa mutu sarapan penduduk Indonesia masih rendah karena masih banyak anak yang tidak terbiasa sarapan, Baik dari jam makan

hingga lauk minimal lebih rendah dari 70%. Angka Kecukupan Gizi (AKG) bagi orang Indonesia tahun (2004) adalah sebanyak 40,6%. Proporsi defisit energi terbanyak pada anak usia sekolah (41,2%), remaja (54,5%) dan ibu hamil (44,2%). Pada anak usia sekolah konsumsi energi. (DINKES JATIM, 2018).

Pada observasi yang dilakukan oleh (hantia, 2019) bahwa ditemukan identifikasi masalah, Siswa yang terbiasa mengkonsumsi sarapan setiap harinya memiliki kemampuan lebih baik di sekolahnya. Sarapan yang baik akan membantu proses pertumbuhan siswa, sehingga siswa harus dibiasakan sarapan pagi. Namun demikian hal ini sering kali terabaikan oleh siswa sebelum berangkat sekolah dikarenakan siswa yang bertempat tinggal jauh dari sekolah lebih mengutamakan keberangkatan sekolah dari pada sarapan pagi (Anne et al., 2020).

Berdasarkan hasil observasi yang dilaksanakan hari Rabu, tanggal 10 November 2022 di SD Negeri Demangan, masih terdapat siswa yang tidak sarapan pagi. Salah satu siswa yang berinisial Z sering tidak sarapan pagi dikarenakan orang tua yang terlalu sibuk untuk mengurus pekerjaan. Siswa yang jarang sarapan pagi terdapat beberapa alasan, alasan lainnya siswa tidak sarapan adalah karena tidak sempat (57,1%), alasan yang kedua tidak ada yang menyiapkan (28,6%) dan alasan ketiga tidak lapar atau tidak selera makan (14,3%). siswa yang tidak sarapan akan mengalami kekurangan energi dan motivasi untuk beraktivitas dalam pembelajaran, baik dari konsentrasi dan hafalan, selain itu kekurangan gizi dan kekurangan zat mikro dapat memberikan dampak terhadap keadaan fisik, mental, dan kesehatan.

Pada tahun 2013 terjadi peningkatan jumlah kasus gizi buruk di Jawa Timur, yaitu dari tahun 2012 yaitu sebesar 8.410 kasus meningkat menjadi 11.056 kasus. Sedangkan dari tahun 2013 hingga tahun 2016 mengalami penurunan yakni sebesar 5.663 kasus. Ada kemungkinan penurunan jumlah kasus tersebut antara lain gencarnya petugas gizi di masyarakat untuk menemukan secara dini kasus gizi buruk di lapangan (DINKES JATIM,

2018). Siswa yang tidak sarapan pagi cenderung akan mengalami gangguan fisik terutama kekurangan energi untuk beraktifitas. Dampak lain juga akan dirasakan pada proses belajar mengajar yaitu anak menjadi kurang konsentrasi, mudah lelah, mudah mengantuk dan gangguan fisik lainnya. Anak-anak yang melakukan sarapan pagi memiliki performa yang lebih baik dalam perkembangan kognitif di sekolah dibandingkan mereka yang tidak melakukan sarapan pagi (Ahmad, 2014).

Pada proses pembelajaran mata pelajaran PPKn dan IPS disekolah yang pemahaman materi hanya mengandalkan mendengarkan dari guru dan membaca buku membutuhkan konsentrasi belajar yang cukup. Terlebih jika mata pelajaran bahasa jawa mendapatkan alokasi waktu pembelajaran pada saat jam pertama maupun kedua (Andriati & Nuraini, 2020). Masa golden age merupakan masa utama pada siswa, pada masa ini diharapkan mampu membentuk siswa sesuai tumbuh kembangnya melalui proses Pembelajaran. Proses belajar dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal diklasifikasikan kembali menjadi beberapa faktor yaitu faktor psikologis dan faktor fisiologis. Faktor psikologis sendiri dapat dibagi lagi menjadi faktor intelektual dan faktor non intelektual. Faktor fisiologis merupakan hal-hal yang berhubungan dengan fisik siswa itu sendiri (Darmawan dkk., 2018).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Kleinman, 2013) yang penelitian tersebut mengatakan bahwa konsentrasi inilah yang sulit untuk dilakukan, apabila peserta didik tidak sarapan maka energi yang dibutuhkan untuk berpikir tidak mendukung, dampaknya peserta didik tidak konsentrasi untuk belajar karena perut kosong sehingga berpengaruh pada hasil belajarnya, peserta yang tidak sarapan pagi tidak berkonsentrasi dalam belajarnya.

Menurut (DINKES JAKARTA, 2018) Saat sarapan, otak kembali mendapat asupan nutrisi. Ketika menerima asupan makanan dan nutrisi, otak mendapat sinyal bahwa tubuh sudah siap memulai aktivitas hari ini.

Otak pun akan membangunkan sistem di tubuh dan memulai proses metabolismenya untuk menjalankan berbagai aktivitas sehari-hari.

Hal ini juga diungkapkan oleh (Irfan, 2022) Sarapan juga dapat memenuhi kebutuhan gizi yang dapat membuat status gizi menjadi baik sehingga tubuh akan sehat. Hal-hal tersebut dapat membantu meningkatkan kemampuan fisik, kerja otak, dan kesehatan pada umumnya sehingga dapat membantu dalam berkonsentrasi ketika kegiatan belajar. dan membuktikan bahwa sarapan memiliki pengaruh dan hubungan dengan konsentrasi belajar siswa.

Dengan alasan yang telah disebutkan di atas, peneliti ingin mengajukan judul tentang “**Analisis konsentrasi belajar dan hasil belajar siswa kelas 4 di tinjau dari kebiasaan sarapan pagi pada mata pelajaran IPS dan PPKn**”.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi kontribusi dalam memperkaya pengetahuan mengenai dunia pendidikan terutama mengenai psikologi Pendidikan.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan masalah-masalah tersebut, maka masalah penelitian ini dirumuskan sebagai berikut :

1. Bagaimana konsentrasi belajar siswa dan hasil belajar ditinjau dari kebiasaan sarapan pagi yang dialami siswa kelas IV Pada mata pelajaran IPS dan PPKn SDN Demangan Kudus?
2. Apakah ada faktor sarapan pagi yang memengaruhi konsentrasi belajar siswa dan hasil belajar siswa di kelas IV SDN Demangan Kudus?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

1. Tujuan Dilakukannya Penelitian ini untuk menganalisis konsentrasi belajar siswa dan hasil belajar ditinjau dari kebiasaan sarapan pagi yang dialami siswa kelas 4 Pada mata pelajaran IPS dan PPKn SDN Demangan Kudus
2. Untuk mengetahui adanya faktor sarapan pagi yang memengaruhi konsentrasi belajar dan hasil belajar siswa di kelas IV SDN Demangan Kudus.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

Berdasarkan tujuan penelitian yang hendak dicapai, maka penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat dalam pendidikan baik secara langsung maupun tidak langsung. Adapun manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut:

### **1.4.1 Manfaat Teoretis**

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan diharapkan agar dapat digunakan sebagai sumber informasi.

### **1.4.2 Manfaat Praktis**

1. Bagi Siswa hasil penelitian ini diharapkan dapat memberitahu pentingnya sarapan pagi dalam proses pembelajaran yang berlangsung
2. Bagi Orang Tua Hasil penelitian ini diharapkan dapat mendorong orang tua untuk selalu menjaga asupan gizi melalui sarapan pagi, Dan dapat mengetahui pentingnya menerapkan sarapan pagi terhadap siswa sebelum berangkat sekolah.
3. Bagi Lahan Penelitian Hasil penelitian di SDN Demangan Kudus ini diharapkan dapat digunakan sebagai acuan untuk bahan evaluasi dalam menumbuhkan minat siswa untuk sarapan.
4. Bagi Institusi Pendidikan Universitas Muria Kudus Hasil penelitian ini dapat di jadikan sebagai acuan dan penekanan materi tentang ilmu Pendidikan, yaitu tentang sarapan pagi terhadap Konsetrasi Siswa dalam Pembelajaran.
5. Bagi Peneliti Selanjutnya Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan atau sumber untuk penelitian selanjutnya, dan mendorong bagi yang berkepentingan untuk melakukan penelitian lebih lanjut.
6. Bagi Responden Hasil penelitian ini di harapkan dapat mendorong untuk selalu menjaga asupan gizi melalui sarapan supaya meningkatkan daya konsentrasi.