BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sarapan pagi merupakan salah satu kebiasaan makan yang penting bagi kesehatan dan perkembangan remaja, terutama dalam konteks nutrisi, kinerja akademik, dan pencegahan penyakit kronis. Sarapan sebaiknya memenuhi ¼ dari kebutuhan energi sehari dan juga mengikuti pola gizi seimbang yang terdiri atas sumber karbohidrat (60-80%), protein (12-15%), lemak (15-25%), serta vitamin dan mineral. Selain itu juga sebaiknya porsi sarapan jangan terlalu banyak karena akan mengganggu sistem pencernaan dan aktivitas anak (Depkes. RI., 2011).

Menurut Kemenkes tahun 2014, sarapan adalah kegiatan makan dan minum yang dilakukan mulai dari bangun pagi hingga jam 9 untuk memenuhi sebagian kebutuhan gizi harian (15-30% kebutuhan gizi) dalam rangka mewujudkan hidup sehat, aktif, dan produktif (Menkes RI., 2014). Makan pagi sangat penting bagi anak-anak karena ini adalah hari pertama mereka bergerak aktif. Karena itu, mereka harus dimulai dengan semangat dan energi yang cukup untuk melakukan segala kegiatan dengan lancar (Di et al., 2024).

Hasil survei yang didapatkan, 73% dari 45,21 juta siswa sekolah merasa kurang konsentrasi (UNICEF, 2022). Hasil studi *International Association for the Evaluation of Education Achievement* (IEA) menunjukkan bahwa konsentrasi belajar siswa di Indonesia berada pada tingkat rendah. Rata-rata untuk skor tes konsentrasi tersebut yaitu 75,55% (Hongkong), 74,0% (Singapura), 61,1 (Thailand), 52,6% (Filipina), 51,7% (Indonesia) (Nurmalasari et al., 2022)

Survei nasional tentang kesehatan anak yang dilakukan oleh *Centers For Disiase Control and Preventien* di Amerika Serikat menunjukkan bahwa berdasarkan laporan orang tua, angka siswa dengan gangguan konsentrasi disekolah mencapai 9,5% pada anak usia 4-17 tahun (Gede Yenny Apriani, 2022).

Sebuah tinjauan sistematis yang mencakup 33 negara dengan total 286,804 anak dan remaja (usia 2–18 tahun) menunjukkan bahwa prevalensi melewatkan sarapan berkisar antara 10–30%. Kebiasaan ini lebih umum terjadi pada remaja,

terutama perempuan, dan sering dikaitkan dengan peningkatan resiko kelebihan berat badan dan masalah metabolik (Monzani et al., 2019). Menurut penelitian (Miyamura et al., 2023) masih banyak anak yang mengabaikan sarapan di berbagai negara di dunia. Jepang sebagai salah satu negara maju di dunia menunjukkan rata-rata kejadian melewatkan sarapan sebesar 18% pada siswa sekolah menengah dan 4% pada siswa sekolah dasar. Negara berkembang seperti Indonesia, Filipina, Thailand, Malaysia, dan Singapura sekitar 13% individu dari berbagai kelompok usia diketahui melewatkan sarapan.

Data diprovinsi Sumatera Utara menunjukkan bahwa 38% remaja SMP tidak sarapan pagi yang terkait dengan masalah gizi dan kesehatan mental (Dinas Kesehatan Sumut, 2023). Kondisi ini semakin nyata di Kabupaten Deli Serdang, dimana sekitar 42% remaja dilaporkan tidak memiliki kebiasaan sarapan yang baik. Fenomena ini berdampak pada menurunnya energi fisik, kurangnya fokus selama pembelajaran, serta meningkatnya resiko anemia dan masalah kesehatan lainnya. Sebagai wilayah dengn jumlah siswa SMP yang cukup besar, persoalan ini berpotensi menurunnya kualitas sumber daya manusia dimasa mendatang.

Di tingkat daerah, data mengenai kebiasaan sarapan remaja SMP di Kabupaten Deli Serdang masih terbatas pada laporan survei umum tanpa analisis mendalam mengenai dampaknya terhadap konsentrasi belajar. Padahal, angka remaja yang melewatkan sarapan tergolong tinggi dan berpotensi menghambat capaian akademik serta perkembangan kognitif. Upaya yang dilakukan sekolah dan instansi kesehatan selama ini pun lebih menekankan sosialisasi tanpa evaluasi perilaku sehingga belum mampu menurunkan angka ketidakbiasaan sarapan secara signifikat

Peelirian terdahulu telah membahas topik serupa tentang *The effects of breakfast on behavior and academic performance in children and adolescents* Secara global, Adolphus, Lawton, & Dye (2015) dalam *Frontiers in Human Neuroscience* menunjukkan bahwa siswa dan mahasiswa yang rutin sarapan memiliki performa kognitif yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang sering melewatkan sarapan, terutama dalam tugas-tugas yang memerlukan konsentrasi dan daya ingat jangka pendek. Hasil ini menegaskan bahwa sarapan bukanlah sekedar rutinitas, melainkan bagian integral dari strategi akademik yang

menentukan keberhasilan studi. Dengan kata lain, sarapan sehat dapat dipandang sebagai salah satu faktor non-akademis yang secara signifikan memengaruhi capaian akademik (Adolphus et al., 2015).

Menurut Syafraini et al., 2023, pada penelitian yang dilakukan di sekolah 04 Bajur Labuapi Lombok Barat terhadap 52 responden didapatkan kebiasaan sarapan dan melewatkan sarapan yang diperoleh 22 orang (42,3%) responden terbiasa sarapan, dan 30 orang (57,7%) responden kadang-kadang sarapan, dan tidak ada yang tidak pernah sarapan, sedangkan penelitian (Fikawat et al., 2020) dalam buku Gizi dan Anak yang telah dilakukan pada 96 responden dapat diketahui bahwa dari 96 responden dengan sarapan pagi yang kurang dalam kebutuhan gizi sebanyak 52 responden (54,2%), responden dengan sarapan baik sebanyak 44 responden (45,8%).

Di Provinsi Sumatera Utara, penelitian oleh Lubis et al. (2024) di Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatera Utara menunjukkan bahwa 35% remaja SMP di Medan tidak sarapan pagi, yang berdampak pada penurunan energi fisik.

Kebiasaan sarapan pagi sangat diperlukan salah satunya menambah pasokan energi untuk otak. Melewatkan sarapan pagi dapat menyebabkan penurunan fisiologis dalam tubuh yang ditandai dengan turunnya kadar glukosa dalam darah yang menjadi sumber energi utama, hal ini dapat berdampak pada seluruh organ tubuh, salah satunya adalah kerja otak (Ma'arif dkk., 2021). Menurunnya asupan energi keotak akan berdampak pada kemampuan siswa dalam berkonsentrasi. Seseorang yang tidak dapat berkonsentrasi, jelas tidak akan berhasil menyimpan atau menguasai pengeìtahuan dan keterampilan tertentu. Selain itu, jika seseorang mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi, maka belajarnya akan sia-sia, dan hanya membuang waktu, tenaga, dan biaya (Hidayat & Nurhayati, 2023).

Upaya dalam pengendalian mendukung konsentrasi belajar pada siswa, salah satunya dengan melakukan kebiasaan sarapan pagi. Tanpa sarapan yang cukup, otak akan sulit berkonsentrasi. Pentingnya konsentrasi dapat membuat siswa lebih menguasai materi yang diberikan dan menambah semangat serta motivasi untuk lebih aktif pada saat proses belajar dan mengajar berlangsung (Riinawati, 2021). Oleh karena itu, penting untuk memahami lebih lanjut bagaimana kebiasaan sarapan pagi dapat mempengaruhi konsentrasi belajar siswa. Tidak hanya

memahami pentingnya sarapan, tetapi diharapkan siswa juga menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini akan berdampak positif pada konsentrasi belajar mereka, meningkatkan motivasi, serta memperkuat prestasi akademiknya.

Berdasarkan survei pendahuluan yang dilakukan di SMP Negeri 2 Pancur Batu terdapat jumlah siswa-siswi kelas VIII sekitar 223 orang terdapat 7 kelas yang dimana perkelas memiliki jumlah siswa-siswi rata-rata sekitar 30 sampai dengan 32 orang. Hasil wawancaari pendahuluan yang dilakukan terhadap 10 orang siswa, diperoleh gambaran bahwa sebagian besar belum menerapkan sarapan pagi secara rutin.hasil wawancara menunjukkan bahwa 6 siswa tidak sarapan pagi sebelum berangkat kesekolah , sedangkan 4 siswa menyatakan sarapn pagi. Alasan siswa yang tidak sarapan pagi karena tidak terbiasa sarapan dirumah dan hanya minum air putih saja, serta kurangnya kesadaran akan pentingnya sarapan pagi bagi kesiapan belajar.

Fenomena yang menjadi fokus penelitian ini adalah rendahnya kebiasaan sarapan pagi pada remaja usia sekolah yang berdampak pada menurunnya konsentrasi belajar selama proses pembelajaran disekolah. Sarapan pagi merupakan sumber utama energi awal yang dibutuhkan otak untuk menjalankan fungsi kognitif, khususnya perhatian dan konsentrasi. Namun, pada kenyataannya masih banyak remaja yang melewatkan sarapan karena tidak terbiasa, keterbatasan waktu, atau kurangnya kesadaran akan pentingnya sarapan pagi. Kondisi ini berpotensi menyebabkan penurunan fokus belajar, cepat lelah, mengantuk di kelas, serta ketidaksiapan menerima materi pelajaran.

Masalah ini secara langsung melibatkan remaja usia sekolah menengah pertama, khususnya siswa-siswi kelas VIII, sebagai kelompok yang sedang berada pada fase pertumbuhan dan perkembangan kognitif yang pesat. Selain siswa, dampak dari rendahnya kebiasaan sarapan pagi juga dirasakan oleh guru, karena proses belajar mengajar menjadi kurang optimal akibat rendahnya konsentrasi siswa, serta orang tua, yang berperan dalam penyediaan makanan dan pembentukan kebiasaan makan anak. Dalam jangka panjang, kondisi ini turut berdampak pada sekolah dan sektor kesehatan, karena berkaitan dengan kualitas sumber daya manusia dan kesehatan remaja.

Masalah ini terjadi di lingkungan sekolah, khususnya di SMP Negeri 2 Pancur Batu Kabupaten Deli Serdang, yang merupakan lokasi penelitian. Berdasarkan hasil survei pendahuluan, masih ditemukan siswa yang berangkat ke sekolah tanpa sarapan pagi, sehingga menunjukkan bahwa permasalahan kebiasaan sarapan dan konsentrasi belajar juga terjadi di wilayah ini. Selain itu, karakteristik wilayah kabupaten dengan latar belakang sosial dan pola konsumsi keluarga yang beragam memungkinkan terjadinya perbedaan kebiasaan sarapan dibandingkan daerah perkotaan besar.

Masalah ini paling sering terjadi pada pagi hari sebelum dan selama jam pelajaran berlangsung, khususnya pada jam-jam awal pembelajaran. Pada waktu tersebut, siswa yang tidak sarapan cenderung mengalami penurunan kadar glukosa darah yang berdampak pada menurunnya fokus, mudah mengantuk, dan kurang aktif di kelas. Selain itu, kebiasaan melewatkan sarapan umumnya terjadi pada hari sekolah, ketika siswa harus berangkat pagi dan memiliki keterbatasan waktu untuk makan.

Penelitian ini penting dilakukan karena kebiasaan sarapan pagi memiliki dampak langsung terhadap kesehatan, fungsi kognitif, dan prestasi belajar remaja. Konsentrasi belajar yang rendah tidak hanya mempengaruhi pencapaian akademik, tetapi juga dapat berdampak pada motivasi belajar dan perkembangan psikologis siswa. Dari sudut pandang kebidanan dan kesehatan masyarakat, remaja merupakan kelompok rentan yang memerlukan perhatian khusus dalam pemenuhan gizi seimbang. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti ilmiah mengenai hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar, sehingga dapat menjadi dasar bagi upaya promotif dan preventif melalui edukasi gizi di sekolah, keluarga, dan layanan kesehatan.

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik untuk mengetahui lebih lanjut tentang "Hubungan Kebiasaan Sarapan pagi Dengan Konsentrasi Belajar Pada Remaja SMP Negeri 2 Pancur Batu Kec. Deli Serdang Tahun

B. Rumusan Masalah

Dari latar belakang diatas yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar pada remaja SMP Negeri 2 Pancur Batu

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

   Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar pada remaja SMP Negeri 2 Pancur Batu Kab.Deli Serdang

2. Tujuan Khusus
   a. Mengidentifikasi kebiasaan sarapan pagi pada remaja di SMP Negeri 2 Pancur batu Tahun 2026
   b. Mengidentifikasi konsentrasi belajar pada remaja di SMP Negeri 2 Pancur Batu Tahun 2026
   c. Menganalis Hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar pada remaja di SMP Negeri 2 Pancur Batu 2026

D. Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di wilayah SMP Negeri 2 Pancur Batu Kabupaten Deli Serdang

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

   Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan, pemahaman masyarakat serta ilmu pengetahuan bagi orangtua, guru serta siswa untuk memahami pentingnya sarapan pagi dalam meningkatkan konsentrsi belajat. Penelitian ini juga dapat menjadi referensi bagi penelitian lain yang ingin mengembangkan studi serupa terkait pola makan dan fungsi kognitif siswa

2. Manfaat Praktis
   a. **Bagi siswa**

      hasil penelitian memberikan informasi dan motivasi kepada siswa mengenai pentingnya sarapan pagi sebagai sumber energi yang dapat meingkatkan konsentrasi belajar dan membantu siswa mengikuti pembelajaran secara optimal

   b. **Bagi Guru dan Sekolah**

      Sebagai dasar dalam merancang kebijakan atau program edukasi gizi yang mendorong siswa untuk membiasakan sarapan sebelum berangkat sekolah.

c. **Bagi Orang Tua**

Sebagai masukan untuk dapat memberikan pemahaman kepada orang tua mengenai pentingnya menyediakan sarapan bergizi bagi anak setiap paginya untuk mendukung keberhasilan akademik dan kesehatan mereka

d. **Bagi Peneliti Selanjutnya:**

Sebagai referensi dan dasar pengembangan penelitian lanjutan terkait pengaruh pola makan terhadap performa akademik dan fungsi kognitif remaja

F. Keaslian Penelitian

Table 1.1. Keaslian Penelitian

No	Penelitian dan tahun	Judul Penelitian	Metode	Hasil penelitian	Perbedaan dengan Penelitian Penulis
1	Lestari, dkk (2022)	Pengaruh kebiasaan sarapan pagi terhadap konsentrasi belajar siswa smp	Kuantitatif, Cross sectional	Terdapat pengaruh signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar siswa SMP	Penelitian penulis dilakukan dilokasi dan waktu yang berbeda dengan karakteristik responden yang berbeda
2	Putri & Rahmawati (2021)	Hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar remaja	Kuantitatif, survei analitik	Remaja yang rutin sarapan pagi memiliki konsentrasi belajar yang lebih baik	Penelitian penulis berfokus pada remaja SMP di wilayah tertentu

3	Rahmadani, dkk. (2023)	Kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar remaja SMP	Kuantitatif, Cross-sectional	Terdapat hubungan bermakna antara kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar	Penelitian penulis menggunakan instrumen pengukuran konsentrasi yang berbeda
4	Wijayanti & Prasetyo (2024)	Hubungan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar remaja SMP	Kuantitatif, korelasional	Siswa yang tidak sarapan lebih mudah kehilangan fokus saat pembelajaran	Penelitian penulis hanya menilai konsentrasi belajar tanpa variabel fokus tambahan
5	Hasanah, dkk (2025)	Pengaruh kebiasaan sarapan pagi terhadap konsentrasi belajar remaja sekolah menengah	Kuantitatif, Cross sectional	Kebiasaan sarapan pagi berpengaruh positif terhadap konsentrasi belajar remaja	Penelitian penulis dilakukan pada sekolah dan kondisi lingkungan yang berbeda