BAB II
TINJAUAN PUSTAKA

A. SARAPAN PAGI

1. Pengertian Sarapan Pagi

Sarapan adalah komponen penting dalam perencanaan makan harian. Sarapan merujuk pada makanan pertama yang dikonsumsi di pagi hari, biasanya antara pukul 06.00 dan 10.00. Selama waktu ini, disarankan untuk mengonsumsi makanan yang mudah dicerna, terutama yang kaya serat, moderat protein, dan rendah lemak (Harahap, 2025).

Sarapan pagi merupakan kebiasaan penting yang sebaiknya dilakukan setiap hari untuk mencukupi kebutuhan energi tubuh, terutama dalam menunjang aktivitas harian secara maksimal. Bagi anak usia sekolah, kebiasaan ini berperan signifikan dalam mendukung proses tumbuh kembang serta kesiapan mereka dalam mengikuti kegiatan belajar di sekolah (Fahri et al., 2025)

2. Tujuan dan Manfaat Sarapan Pagi

Tujuan dan manfaat sarapan pagi adalah untuk memelihara ketahanan tubuh, membantu memusatkan pikiran/konsentrasi dalam belajar, serta memudahkan penyerapan materi pembelajaran, dan juga membantu mencukupi asupan gizi. Sarapan juga berperan dalam mselindungi tubuh terhadap dampak negatif dalam kondisi perut kosong selama berjam-jam. Dikarenakan kadar gula darah yang hanya mampu bertahan hingga 2 jam saja, setelah itu sesorang harus mengisi perutnya kembali agar tubuhnya dapat beraktivitas secara optimal. Jika tidak, maka pasokan energi glukosa bagi otak dapat tergangu. Namun kebiasaan buruk yang tidak sarapan dipertahankan maka seseorang akan menunjukkan gelaja hipoglikemia (rendahnya kadar gula darah). Gejalanya antara lain rendahnya kmampuan berkonsentrasi, cepat lelah dan cepat mengantuk. Akibatnya, kemampuan seseorang untuk

menangkap/menyerap pembelajaran pun menjadi kurang (Hartati Bahar; Devi Savitri Effendy; Hariati Lestari; Ramadhan Tosepu, 2023).

Dampak negatif meninggalkan makan pagi adalah ketidakseimbangan sistem saraf pusat yang diikuti dengan rasa pusing, badan gemetar atau rasa lelah, dalam keadaan ini anak sulit menerima pelajaran dengan baik, konsentrasi belajar terganggu karena cadangan dari makan malam sudah menurun, gangguan ingatan jangka pendek, tidak bisa menyelesaikan masalah, perhatian terganggu dan penurunan hasil tes prestasi belajar anak di sekolah, mengurangi aktivitas fisik, berkontribusi terhadap obesitas pada remaja dan dewasa, serta meningkatkan risiko jajan yang tidak sehat (Hartati Bahar; Devi Savitri Effendy; Hariati Lestari; Ramadhan Tosepu, 2023)

Menurut Zebua (2021) menyebutkan bahwa ada 6 indikator kebiasaan saeapan pagi yaitu:

a. Frekuensi sarapan pagi
b. Pelaksanaan sarapan pagi
c. Waktu sarapan
d. Ketersediaan sarapan
e. Pemilihan sarapan
f. Keragaman sarapan

3. Faktor-faktor yang mempengruhi sarapan pagi

Menurut (Hazizah., et al, 2024) ada beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan sarapan pagi pada anak sekolah yaitu:

a. Faktor pekerjaan orang tua

Faktor pekerjaan orang tua, terutama ibu pada umumnya yang tidak bekerja akan lebih banyak waktu untuk menyiapkan keperluan sarapan dipagi hari dari pada ibu yang bekerja, ibu yang bekerja biasanya lebih sibuk menyiapkan keperluan pekerjaannya sendiri, sehingga terkadang tidak mempunyai waktu untuk menyiapkan sarapan untuk keluarga secara maksimal.

b. Faktor Pendidikan orang tua

Faktor pendidikan orang tua terutama ibu sangat penting dalam menyediakan makanan untuk keluarga. Orang tua yang memiliki pengetahuan dan Pendidikan tinggi cenderung menyediakan makanan yang sehat, bersih serta kualitas gizi cukup

dalam penyediaan makanan.

c. Faktor pengetahuan orang tua

Seorang ibu harus memiliki keterampilan dalam menyediakan sarapan, memasak berbagai jenis makanan, dan membuat mengumpulkan berbagai menu sarapan dari buku, internet dan majalah sehingga keluarga, terutama anak-anak menjadi bersemangat dan ingin sarapan setiap hari. Masalah yang sering terjadi dalam menyediakan sarapan adalah pengetahuan yang kurang dan sikap ibu dalam merancang menu sarapan agar anak tidak merasa bosan

d.Waktu

Waktu yang sangat terbatas karena jarak sekolah cukup jauh, terlambat bangun pagi, tidak sempat sarapan atau terburu-buru atau tidak ada selera untuk sarapan pagi menyebabkan anak-anak sekolah tidak memiliki kebiasaan sarapan pagi

e. Jenis kelamin

Anak perempuan cenderung terbiasa sarapan dibandingkan anak laki-laki. Kebiasaan sarapan yang lebih baik pada anak perempuan ini dipengaruhi oleh faktor sosial, budaya serta kesadaran akan kesehatan dan penampilan. Sementara itu, anak laki-laki cenderung memiliki kebiasaan sarapan yang lebih rendah, baik karena pola hidup yang lebih santai maupun kurangnya perhatian terhadap pentingnya sarapan untuk kesehatan mereka.

4. Makanan Yang harus di perhatikan Pada saat sarapan pagi

Sarapan yang ideal seharusnya mengandung komposisi nutrisi yang seimbang, termasuk 55–65% karbohidrat, 12–15% protein, 24–30% lemak, serta vitamin dan mineral esensial yang umumnya diperoleh dari buah-buahan atau sayuran. Untuk memastikan sarapan tersebut lengkap dan cukup nutrisi, sarapan sebaiknya mencakup berbagai macam jenis makanan (Harahap, 2025).

Untuk makanan yang harus di perhatikan pada saat sarapan pagi yaitu berupa yang mengandung zat bergizi dan menghasilkan tenaga yaitu karbohidrat, protein, dan lemak. Ada juga kandungan makanan dengan zat pembangun pada umumnya terdapat dalam protein. Kemudian juga terdapat vitamin dan mineral yang berguna untuk mengatur dan memperlancar kerja tubuh. Adapun untuk lebih rincinya, maka dapat dijabarkan sebagai berikut:

a. Karbohidrat merupakan sumber tenaga utama yang dibutuhkan untuk produktivitas kerja dalam tubuh. Jenis makanan yang termasuk karbohidrat yaitu yang berasal dari padi-padian dan umbi-umbian. Hasil dari olahan ini adalah nasi, mie, roti.
b. Lemak juga sama seperti karbohidrat yang merupakan sumber tenaga atau energi. Lemak terdapat dalam minyak, margarine, santan.
c. Protein, jenis makanan yang mengandung protein antara lain daging, telur, dan produk susu. Protein ini berfungsi untuk pertumbuhan dan membantu mengganti jaringan yang rusak dalam tubuh.
d. Vitamin dan mineral dapat meningkatkan sistem imun dalam tubuh, seperti dalam buah dan sayur terdapat banyak sekali jenis vitamin dan juga mineral didalamnya
e. Serat, dengan mengkonsumsi jenis makanan yang mengandung serat akan menjadikan perut merasa lebih kenyang dan membantu melancarkan buang air besar. Serat yang terdapat dalam menu diatas yaitu roti, gandum, buah (Multidiscipline, 2022)

Dalam jenis makanan terdapat makanan pokok yang terdiri dari nasi, sayur, dan lauk pauk, dimana jenis makanan tersebut dalam komposisinya telah memenuhi kebutuhan minimal zat gizi. Selain ada makanan pokok juga terdapat makanan altrnatif seperti roti, bubur, dan sereal yang bisa dikonsumsi ketika sarapan. Meskipun dalam kandungannya hanya terdapat zat gizi karbohidrat saja tetapi makanan alternatif tersebut lebih baik untuk bekal tenaga dalam tubuh agar dapat membangun konsentrasi yang baik dalam pembelajaran.

Selain itu, terdapat pula makanan alternatif lainnya yaitu mie instan, roti, susu instal , sereal, bubur, buah, dan makanan ringan atau snack.yang perlu diketahui juga, mereka cenderung lebih memilih mie instan, roti, susu instal, sereal, bubur, buah, dan makanan ringan atau snack karena praktis. Namun demikian, mengkonsumsi mie instan, roti, susu instan, sereal, bubur, buah, dan makanan ringan atau snack secara berlebihan sangat tidak dianjurkan karena jika terlalu sering akan menggangu kesehatan (Multidiscipline, 2022).

5. Ciri-ciri siswa jika tidak sarapan

Menurut Hartati et al, (2023) ada beberapa ciri-ciri siswa jika meninggalkan sarapan pagi, diantaranya yaitu :

a. Metabolisme tubuh yang tidak baik

   Jika terus-menerus terjadi akan mengganggu hormone-hormon didalam tubuh yang mengatur keseimbangan badan seperti hormone pertumbuhan, hormone insulin dan hormone serotonin.

b. Ketidakseimbangan sistem saraf pusat yang diikuti dengan rasa pusing, badan gemetar atau rasa lelah (mengantuk) dalam keadaan ini anak sulit menerima pelajaran dengan baik

c. Rendahnya kemampuan dalam berkonsentrasi

d. Seseorang yang tidak sarapan membuat tubuh kekurangan kadar glukosa darah. Ini menyebabkan kesehatan dan keseimbangan tubuh terganggu

e. Akibat nyata tidak sarapn antara lain tidak bias menyelesaikan masalah, perhatian terganggu dan penurunan hasil belajar.

B. KONSENTRASI

1. Pengertian Konssentrasi

Konsentrasi atau concentrate (kata kerja) berarti memusatkan, dan dalam bentuk kata bentuk kata benda,concentration artinya pemusatan. Konsentrasi adalah pemusatan pikiran pada suatu hal dengan cara menyampingkan hal-hal lain yang tidak berhubungan. Siswa yang berkonsentrasi belajar dapat diamati dari beberapa tingkah lakunya ketika proses belajar mengajar (Margiathi et al., 2023).

Menurut Siswanto sebagaimana dikutip (Afirudin, 2022) bahwa konsentrasi yaitu kemampuan untuk memusatkan perhatian secara penuh pada persoalan yang sedang dihadapi. Konsentrasi memungkinkan individu untuk terhindar dari pikiran-pikiran yang mengganggu ketika berusaha untuk memecahkan persoalan yang sedang dihadapi. Pada kenyataannya banyak individu yang tidak berkonsentrasi ketika menghadapi tekanan.

Adapun indikator konsentrasi belajar ada 9 yaitu :

1) Adanya penerimaan atau perhatian pada materi pelajaran.
2) Merespon materi yang diajarkan.
3) Adanya gerakan anggota badan yang tepat sesuai dengan petunjuk guru.
4) Mampu mengaplikasikan pengetahuan yang diperoleh.
5) Mampu menganalisis pengetahuan yang diperoleh.
6) Mampu mengemukakan ide/pendapat.
7) Kesiapan pengetahuan yang didapat segera muncul bila diperlukan.
8) Berminat terhadap mata pelajaran yang dipelajari.
9) Tidak bosan terhadap proses pembelajaran yang dilalui.(Zebua, 2021)

Konsentrasi melibatkan pengalihan perhatian mental secara penuh terhadap satu objek tertentu sambil mengabaikan rangsangan yang tidak relevan. Selama keadaan konsentrasi, fokus sepenuhnya tertuju pada objek yang dipilih, sehingga hanya informasi yang spesifik dan relevan yang diproses (Harahap, 2025)

2. Faktor Pendukung dan Penghambat Konsentrasi Belajar

1) Faktor Pendukung

a. Faktor Internal

Faktor internal seperti psikologi meliputi bakat, minat, motivasi, ingatan kebiasaan dan status gizi meliputu pola konsumsi makan keluarga, persediaan pangan keluarga, sarapan pagi, pendapatan keluarga dan zat gizi dalam keluarga.

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal seperti *non sosial* yang meliputi lingkungan, latihan, metode belajar, sarana dan prasarana serta bahasa, budaya dan sosial yang meliputu guru dan orang tua (Gede Yenny Apriani, 2022)

2). Faktor Penghambat

Konsentrasi memainkan peran penting dalam memperoleh pengetahuan dan pemahaman selama proses belajar, yang merupakan aktivitas esensial bagi setiap siswa. Namun, menjaga fokus selama sesi belajar dapat menjadi tantangan karena adanya berbagai gangguan potensial. Gangguan ini berasal dari sumber internal dan eksternal.

a. Gangguan internal

Faktor-faktor ini adalah pengaruh yang mengganggu konsentrasi dan berasal dari dalam diri individu.Gangguan internal meliputi faktor seperti kurangnya minat atau kondisi kesehatan yang buruk, yang dapat mengganggu kinerja kognitif (Harahap, 2025).

Faktor internal merupakan faktor penyebab gangguan konsentrasi yang berasal dari dalam diri seseorang. Faktor internal terbagi ke dalam dua garis besar yaitu **"**faktor jasmaniah**"**, yang bersumber dari kondisi jasmani seseorang yang tidak berada di dalam kondisi normal atau mengalami gangguan kesehatan, misalnya mengantuk, lapar, haus, gangguan panca indra, gangguan pencernaan, gangguan jantung, gangguan pernapasan dan sejenisnya. Dan "faktor rohaniah", berasal

dari mental seseorang yang dapat menimbulkan gangguan konsentrasi seseorang, misalnya tidak tenang, mudah gugup, emosional, tidak sabar, mudah cemas, stres, depresi dan sejenisnya.

Selain dua hal di atas ada juga faktor lainnya yaitu:

1. Minat dan Motivasi: Kurangnya minat terhadap mata pelajaran atau tujuan belajar.
2. Kondisi Psikologis: Perasaan gelisah, tertekan, khawatir, atau kurang percaya diri.
3. Kondisi Fisik: Kelelahan fisik, kurang tidur, atau kondisi kesehatan yang buruk.
4. Motivasi: Kurangnya motivasi atau keinginan untuk belajar.
5. Kemampuan Intelektual: Terkadang kesulitan belajar dapat berasal dari kemampuan intelektual yang kurang memadai untuk materi tertentu.
6. Kebosanan: Merasa bosan dengan materi pelajaran atau suasana sekolah yang monoton.(Zebua, 2021)

b. Gangguan eksternal

Faktor-faktor ini merujuk pada pengaruh yang mengganggu konsentrasi dan berasal dari luar individu, terutama dari lingkungan sekitarnya.Gangguan eksternal meliputi dari lingkungan sekitar, alat bantu pembelajaran, atau suasana belajar secara umum (Harahap, 2025) Faktor eksternal merupakan faktor penyebab gangguan yang berasal dari luar diri seseorang, yaitu lingkungan di sekitar orang tersebut berada. Gangguan yang sering dialami adalah adanya rasa tidak nyaman dalam melakukan berbagai kegiatan yang memerlukan konsentrasi penuh, misalnya ruang belajar yang sempit, kotor, udara yang berpolusi dan suhu udara yang panas. Butuh usaha keras untuk meminimalkan gangguan-gangguan tersebut. Akan tetapi, yang lebih penting lagi adalah mengusahakan agar siswa tetap memiliki konsentrasi belajar yang kuat sehingga tetap mampu melakukan kegiatan dengan baik, walaupun faktor gangguan tersebut tetap ada.

Faktor eksternal lainnya meliputi :

1. Lingkungan Fisik:
   a. Kebisingan: Suara bising dari sekitar atau lingkungan yang ramai.
   b. Pencahayaan: Pencahayaan yang terlalu redup atau terlalu terang.
   c. Suhu: Suhu ruangan yang terlalu panas atau terlalu dingin.
2. Gangguan Digital: Distraksi dari perangkat digital seperti ponsel atau media sosial.
3. Fasilitas dan Lingkungan Sekolah:
   a. Fasilitas: Kurangnya fasilitas belajar yang mendukung.
   b. Lingkungan: Lingkungan sekolah yang kurang nyaman atau tidak kondusif.
4. Metode Mengajar:
   a. Metode: Metode pembelajaran yang kurang bervariasi atau tidak menyenangkan.
   b. Guru: Interaksi atau gaya mengajar guru yang tidak efektif.
5. Lingkungan Keluarga: Suasana atau dinamika di lingkungan keluarga juga bisa menjadi faktor penghambat.
6. Pengaruh Teman: Pengaruh negatif dari teman sepermainan yang tidak mendukung proses belajar. (Zebua, 2021)

Beberapa variabel lain juga dapat mempengaruhi kemampuan konsentrasi siswa, termasuk usia, pengetahuan sebelumnya, pengalaman, dan asupan nutrisi yang cukup. Kemampuan berkonsentrasi merupakan fungsi psikologis yang krusial yang memungkinkan siswa untuk terlibat secara efektif dalam tugas-tugas akademik atau terkait sekolah. Konsentrasi terdiri dari beberapa fungsi perkembangan kunci, seperti fokus selektif, perhatian yang berkelanjutan, kemampuan untuk beralih fokus, dan multitasking (Harahap, 2025)

3. Ciri-ciri siswa yang dapat berkonsentrasi dalam belajar

Menurut (Fauziah, 2020) klasifikasi perilaku belajar yang dapat digunakan untuk mengetahui ciri-ciri siswa yang dapat berkonsentrasi belajar yaitu :

a. Perilaku kognitif, yaitu perilaku yang menyangkut masalah pengetahuan, informasi dan masalah kecekapan intelektual. Pada perilaku kognitif ini siswa yang memiliki konsentrasi belajar dapat dilihat melauli
   1) Kesiapan pengetahuan yang yang segera muncul bila diperlukan
   2) Komprehensif dalam penafsiran informasi
   3) Mengaplikasikan pengetahuan yang diperoleh
   4) Mampu mengadakan analisis dan sintesis pengetahuan yang diperoleh
b. Perilaku efektif, yaitu perilaku yang berupa sikap dan apresiasi. Pada perilaku ini siswa yang memiliki konsentrasi belajar dapat diliat
   1) Adanya penerimaan yaitu tingkat perhatian tertentu
   2) Respon yang berupa keinginan untuk mereaksi bahan yang diajarkan
   3) Mengemukakan suatu pandangan atau keputusan sebagai integrase dari suatu keyakinan, sikap dan ide sesorang
c. Perilaku psikomotor
   1) Adanya Gerakan anggota badan yang tepat atau sesuai dengan petunjuk guru
   2) Komunikasi non-verbal seperti ekspresi muka dan gerakan-gerakan yang penuh arti
d. Perilku berbahasa

   Perilaku siswa yang memiliki konsentrasi belajar dapat ditandai dengan adanya aktivitas berbahasa yang terkoordinasi dengan baik dan benar

4. Manfaat Konsentrasi dalam belajar

   Menurut (Mawarni., et al 2021) konsentrasi memiliki manfaat yang sangat berguna terutama pada anak sekolah. Beberapa manfaat konsentrasi, antara lain:

   a. Meningkatkan produktivitas: mampu bekerja secara konsisten dan menghasilkan kinerja yang lebih baik.
   b. Kemampuan mengontrol pikiran: lebih bisa mengontrol sesuatu dan hanya fokus pada satu pikiran yang sedang dijalani dan tidak memikirkan hal lain.
   c. Meningkatkan percaya diri: mampu dan kompeten dalam melakukan sesuatu.

d. Meningkatkan daya ingat: menguatkan daya ingat seseorang.
e. Meningkatkan fokus: menguatkan dan mempertajam fokus yang terdapat pada pikiran seseorang.

5. Cara meningkatkan konsentrasi belajar

Menurut (Reny, 2020) ada beberapa cara untuk meningkatkan konsentrasi belajar, yaitu :

a. Memilih waktu dan metode belajar yang tepat
b. Mencari tempat yang nyaman tanpa mengganggu konentrasi belajar
c. Membuat jadwal belajar yang jelas
d. Tidak membuka sosial media atau game saat belajar
e. Istirahat dan makan yang cukup
f. Olahraga secara teratur
g. Menentukan target belajar
h. Pikirkan manfaat belajar dimasa depan

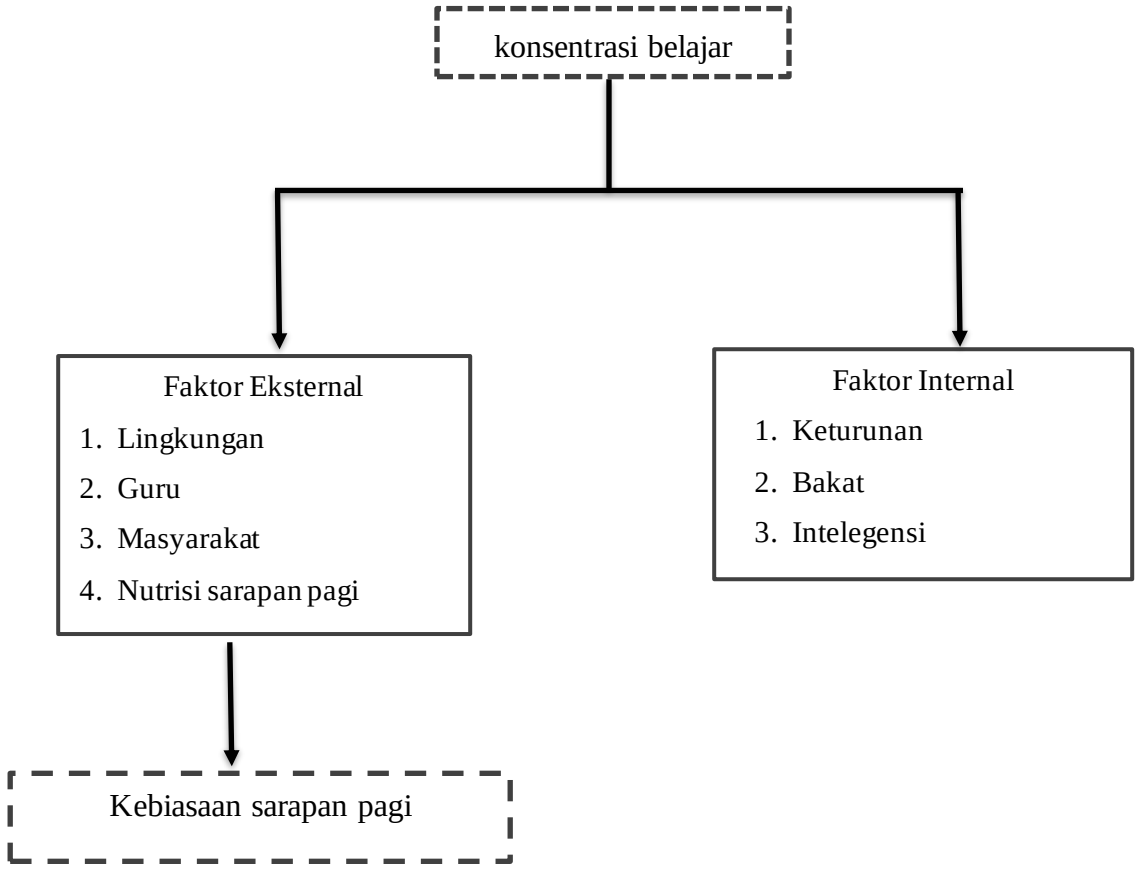
C. Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Belajar

Menurut Brown et al sarapan pagi memberi manfaat berupa kemampuan daya ingat (kognitif) yang lebih baik; memiliki daya juang belajar dan konsentrasi atau perhatian yang lebih baik; memiliki kemampuan membaca, berhitung dan skor kemampuan bahasa dan logika lebih baik; anak jarang sakit, pusing, sakit telinga dan sakit perut; serta memiliki stamina dan disiplin yang lebih baik. Hal ini didukung oleh berbagai hasil penelitian yang telah membuktikan manfaat dari sarapan pagi seperti memiliki daya konsentrasi lebih tinggi; lebih gesit dan aktif dalam beraktivitas; lebih sehat dan tidak lemas sehingga tidak mudah terkena penyakit (Hanim & Ariyani, 2022).

Sarapan pagi memiliki peran penting dalam meningkatkan performa akademik, keterlibatan di kelas, dan kondisi psikologis siswa. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa siswa yang konsisten sarapan menunjukkan peningkatan kemampuan kognitif, perhatian, dan prestasi belajar dibandingkan yang melewatkan sarapan. Siswa yang rutin melewatkan sarapan memiliki kecenderungan lebih tinggi mengalami perasaan sedih atau putus asa, nilai akademik yang rendah, dan rasa keterikatan yang lemah terhadap sekolah (Fahri et al., 2025)

D. Karangka Teori

Gambar 2.1. Kerangka teori



Keterangan:

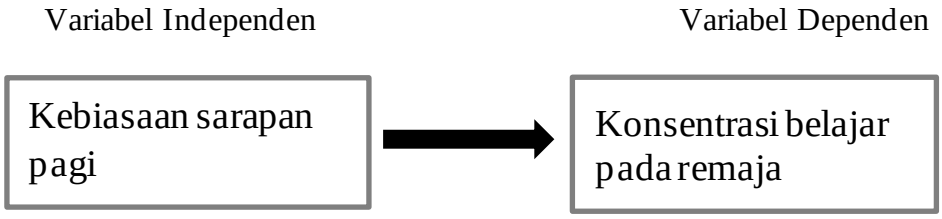
Diteliti

Tidak ditelit

E. Karangka Konsep

Kerangka konsep terdiri dari variabel bebas (independen) dan variabel terikat (dependen). Variabel bebas yaitu kebiasaan sarapan pagi sedangkan variabel terikatnya yaitu konsentrasi belajar

Gambar 2.2. Karangka konsep



G. Hipotesis

H0 : Tidak ada terdapat hubungan kebiasaan sarapan pagi terhadap konsentrasi belajar pada remaja SMP Negeri 2 Pancur Batu

H1 : Terdapat hubungan kebiasaan sarapan pagi terhadap konsentrasi belajar pada remaja SMP Negeri 2 Pancur Batu