BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja merupakan tahapan transisi yang dialami oleh manusia setelah masa kanak-kanak menuju ke arah dewasa, dengan rentang usia sekitar 12 hingga 13 tahun hingga kurang lebih 20 tahun. Masa remaja kadang-kadang dianggap sebagai perpanjangan dari masa kanak-kanak sebelum dewasa. Masa remaja sering dikaitkan dengan fase perkembangan yang singkat atau transisi yang memerlukan bimbingan. Ini adalah fase perkembangan yang sangat penting dengan banyak potensi dan tantangan. Remaja adalah masa dimana orang mengalami perkembangan fisik, sosial, emosional, dan kognitif yang signifikan. Namun, masa remaja juga merupakan masa dimana orang rentan terhadap berbagai tekanan psikologis, yang dapat berdampak pada kesejahteraan dan kesehatan mental mereka secara keseluruhan (Rahmadi, 2024)

Salah satu upaya pemenuhan kebutuhan gizi pada anak usia sekolah adalah melalui kebiasaan sarapan pagi. Sarapan merupakan waktu makan yang penting karena berfungsi untuk menyediakan energi setelah tubuh berpuasa selama kurang lebih 8–10 jam saat tidur malam. Sarapan yang cukup akan membantu memenuhi kebutuhan energi tubuh dan otak sehingga siswa lebih siap dalam mengikuti proses pembelajaran. Penelitian Dewi (2020) menunjukkan bahwa sarapan pagi memiliki peran penting dalam meningkatkan kesiapan belajar serta membantu siswa lebih mudah menyerap pelajaran di sekolah.

Menurut data dari Riset Kesehatan Dasar 2018 untuk kelompok usia 15-24 tahun, tingkat kejadian anemia mencapai 32%, dengan anemia pada remaja putri sebesar 27,2%. Sementara itu, laporan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 menunjukkan bahwa terjadi penurunan prevalensi anemia pada remaja berusia 15-24 tahun adalah 15,5%, dimana remaja perempuan mengalami 18%, sedangkan remaja laki-laki 14,4% (Prajaningrum, 2025). Meskipun terjadi penurunan prevalensi anemia berdasarkan data terbaru, angka tersebut masih

menunjukkan bahwa anemia pada remaja, khususnya remaja putri, merupakan masalah kesehatan yang perlu mendapat perhatian serius. Salah satu faktor yang berperan dalam kejadian anemia pada remaja adalah pola konsumsi makanan sehari-hari, termasuk kebiasaan sarapan pagi.

Sarapan adalah kegiatan makan pada pagi hari yang dilakukan sebelum beraktivitas yang mencakup zat tenaga, zat pembangun dan zat pengatur. Untuk remaja yang masih bersekolah, sarapan merupakan sumber energi untuk kegiatan aktivitas dan belajar di sekolah. Sarapan pagi merupakan kegiatan yang paling penting dalam memenuhi kebutuhan energi dan zat gizi dalam sehari, namun masih banyak remaja yang melewatkan kebiasaan ini, sehingga berdampak pada berkurangnya zat besi dalam darah yang mengakibatkan anemia (Muaro, 2019).

Menurut penelitian Suraya (2019), sarapan sehat mencakup porsi makanan padat dan minuman yang secukupnya. Roti dan susu merupakan sarapan yang baik. Dianjurkan agar ibu menikmati sarapan di rumah sebelum beraktivitas di luar rumah. Sementara teh manis dan camilan merupakan sarapan yang buruk, nasi, roti panggang, buah, dan susu merupakan sarapan yang baik. Faktor-faktor yang memengaruhi kebiasaan sarapan meliputi tingkat pendidikan ibu, pekerjaannya, pendapatan orang tuanya, dan ukuran keluarga mereka.

Sarapan merupakan pasokan energi untuk otak yang paling baik agar dapat berkonsentrasi di sekolah. Salah satu yang membentuk kebiasaan sarapan pagi anak adalah lingkungan keluarga peran ibu dalam keluarga, terutama dalam merawat dan mengurus keluarga. Kebiasaan sarapan khususnya pada anak perlu dukungan dari orang tua guna meningkatkan daya konsentrasi dan prestasi belajar anak-anak. Sehubungan dengan hal itu orang tua berkewajiban untuk selalu mengingatkan pada anaknya agar selalu melaksanakan sarapan pagi secara teratur sebelum berangkat ke sekolah (Mawarni, 2021).

Sarapan dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan mempermudah dalam memahami materi pelajaran, sehingga berkontribusi pada prestasi belajar yang lebih baik. Asupan energi dan zat gizi seperti karbohidrat, protein, dan lemak pada sarapan dapat meningkatkan kemampuan otak dan daya konsentrasi anak. Komposisi (jenis) dan waktu sarapan sangat berperan dalam menjamin ketersediaan glukosa bagi otak. Hasil penelitian Putra (2025) menunjukkan bahwa pemberian sarapan yang bergizi sebelum kegiatan belajar dapat membantu siswa untuk lebih fokus dan aktif dalam proses pembelajaran. Oleh karena itu, peran orang tua sangat penting dalam menyediakan sarapan di rumah maupun peran sekolah dalam menyediakan fasilitas sarana prasarana kantin untuk sarapan sehat sehingga diharapkan semua siswa/i mendapatkan asupan energi dan gizi yang seimbang sebelum memulai proses pembelajaran.

Kebiasaan sarapan pada remaja memiliki peran penting dalam mendukung proses belajar. Sarapan berfungsi sebagai sumber energi utama bagi otak dalam bentuk glukosa yang diperlukan untuk meningkatkan konsentrasi dan daya pikir. Terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar, dimana siswa yang rutin sarapan memiliki konsentrasi yang lebih baik dibandingkan yang tidak sarapan. Prestasi belajar pada remaja sangat dipengaruhi oleh kondisi fisik dan kesiapan tubuh dalam menerima pembelajaran, salah satunya adalah kebiasaan sarapan. Pada masa remaja, kebutuhan energi dan zat gizi meningkat seiring dengan pertumbuhan dan aktivitas yang tinggi. Sarapan berperan penting dalam menyediakan energi berupa glukosa yang dibutuhkan otak untuk menjalankan fungsi kognitif seperti konsentrasi, daya ingat, dan kemampuan berpikir. Remaja yang tidak sarapan cenderung mengalami penurunan kadar glukosa darah yang dapat menyebabkan sulit berkonsentrasi, mudah lelah, dan kurang fokus saat mengikuti pelajaran (Kasmad, 2025)

Sarapan memberikan kontribusi pemenuhan zat gizi termasuk diantara nya glukosa, yang akan memberikan dampak terpenuhinya nutrisi bagi otak sehingga seorang remaja ngantuk berat dan akan mempengaruhi prestasi belajar, tidak akan bermalas-malasan, letih, lesu dan lelah. Konsentrasi yang

baik mempermudah siswa siswi dalam memahami materi pembelajaran dan berkontribusi terhadap peningkatan prestasi belajar.

Berdasarkan hasil survei awal yang dilakukan kepada 15 siswi kelas VIII dan IX di MTSN 2 Medan, diperoleh data bahwa 50% jarang sarapan (satu hingga lima kali seminggu), 20% tidak sarapan secara rutin, dan 30% sering sarapan (enam kali seminggu). Data ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswi belum memiliki kebiasaan sarapan pagi yang baik dan teratur. Selain itu, lokasi sekolah MTSN 2 Medan yang berada tepat di seberang jalan raya memudahkan pedagang kaki lima menjajakan berbagai jenis jajanan di sekitar lingkungan sekolah. Kondisi ini memungkinkan siswi lebih memilih membeli makanan ringan yang kurang bergizi dibandingkan mengonsumsi sarapan bergizi dari rumah.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada siswa/i MTsN 2 Medan yang melibatkan 88 responden, menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah memiliki kebiasaan sarapan yang baik. Secara spesifik, sebanyak 45 siswa (51,1%) selalu sarapan, 26 siswa (29,5%) kadang-kadang sarapan, dan 17 siswa (19,3%) tidak pernah sarapan. Selain itu, sebagian besar responden juga memiliki prestasi belajar yang baik, yaitu sebanyak 59 siswa (67,0%), sedangkan 29 siswa (33,0%) memiliki prestasi belajar dalam kategori kurang. Hasil penelitian juga menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dengan prestasi belajar siswa/i. Dari 45 siswa/i yang selalu sarapan, sebanyak 39 siswa (88,9%) memiliki prestasi belajar yang baik. Sebaliknya, pada kelompok siswa/i yang tidak pernah sarapan, sebagian besar memiliki prestasi belajar kurang, yaitu sebanyak 11 siswa/i (64,7%). Hasil uji statistik menunjukkan nilai p-value sebesar 0,001 ($p<0,05$), yang berarti terdapat hubungan signifikan antara kebiasaan sarapan dan prestasi belajar siswa/i. Penelitian ini menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan berperan penting dalam mendukung kesiapan belajar, konsentrasi, dan pencapaian akademik siswa/i sehingga perlu dibiasakan sejak usia sekolah.

Penelitian ini dilakukan di MTsN 2 Medan karena memiliki jumlah siswa yang memadai sebagai sampel penelitian dan mewakili kelompok remaja usia sekolah yang sedang mengalami masa pertumbuhan dan perkembangan. Selain

itu, berdasarkan observasi awal, masih ditemukan variasi kebiasaan sarapan di kalangan siswa yang diduga dapat memengaruhi konsentrasi dan prestasi belajar. Oleh karena itu, MTsN 2 Medan dipilih sebagai lokasi yang sesuai untuk mengkaji hubungan antara kebiasaan sarapan dengan prestasi belajar siswa.

B. Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan kebiasaan sarapan dengan prestasi belajar pada siswa siswi MTsN 2 Medan?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

   Mengetahui hubungan kebiasaan sarapan dengan prestasi belajar pada siswa siswi MTsN 2 Medan.

2. Tujuan Khusus
   a. Menilai kebiasaan sarapan pada siswa/i MTsN 2 Medan.
   b. Menilai prestasi belajar pada siswa siswi MTsN 2 Medan.
   c. Menganalisis hubungan kebiasaan sarapan dengan prestasi belajar pada siswa siswi MTsN 2 Medan.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Siswa

   Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran siswa/i tentang pentingnya kebiasaan sarapan pagi dalam menunjang konsentrasi dan prestasi belajar, sehingga siswa/i lebih termotivasi untuk membiasakan sarapan sebelum berangkat ke sekolah.

2. Bagi Orang Tua

   Penelitian ini dapat memberikan informasi kepada orang tua mengenai pentingnya sarapan pagi bagi anak, sehingga orang tua dapat lebih memperhatikan pola makan anak sebelum berangkat sekolah.

3. Bagi Sekolah

   Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan bagi pihak sekolah dalam menyusun program atau kebijakan yang mendukung kebiasaan sarapan sehat, seperti edukasi gizi atau program sarapan bersama di sekolah.