BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja merupakan kelompok usia yang berada pada fase kritis dalam perkembangan biologis, kognitif, dan sosial, di mana kebutuhan energi dan zat gizi meningkat secara signifikan seiring dengan percepatan pertumbuhan fisik serta tuntutan aktivitas belajar yang semakin kompleks (Sari & Andriani, 2023). Pada jenjang pendidikan sekolah menengah pertama, remaja dihadapkan pada beban akademik yang menuntut konsentrasi, daya ingat, serta kemampuan berpikir analitis yang optimal. Dalam konteks ini, kecukupan gizi, khususnya asupan energi pada pagi hari melalui asupan sarapan, menjadi faktor fundamental yang sering kali terabaikan, padahal memiliki implikasi langsung terhadap kesiapan belajar dan pencapaian hasil belajar siswa (Arista, Laelani & Septiani, 2025)

Secara ilmiah, sarapan pagi didefinisikan sebagai konsumsi makanan dan minuman yang dilakukan dalam rentang waktu sejak bangun tidur hingga pukul 09.00 WIB yang bertujuan untuk memulihkan cadangan energi tubuh setelah periode puasa malam (Febriawati et al., 2024). Sarapan berkontribusi krusial dalam menghasilkan glukosa menjadi sumber tenaga utama bagi otak. Otak manusia, walaupun hanya memiliki proporsi sekitar 2% dari keseluruhan massa tubuh, menggunakan lebih dari 20% total energi tubuh, terutama dalam bentuk glukosa. Ketika asupan energi pada pagi hari tidak terpenuhi, kadar glukosa darah cenderung menurun, sehingga berpotensi mengganggu fungsi kognitif meliputi fokus, kecepatan berpikir, ingatan, dan kemampuan pengambilan keputusan komponen-kognitif sebagai penentu efektivitas kegiatan belajar di kelas (Hall & Guyton, 2021).

Fenomena melewatkan sarapan pada remaja merupakan masalah global yang terus mengalami peningkatan disertai transformasi pola hidup modern. Di Indonesia, masalah ini tercermin dalam data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 yang menyatakan bahwasanya kisaran 26,1% anak usia sekolah dan remaja tidak sarapan pagi. Lebih lanjut, sebagian besar remaja yang mengonsumsi sarapan hanya mengandalkan minuman atau makanan ringan dengan kualitas gizi rendah,

sehingga belum dapat mencukupi keperluan energi dan zat gizi mikro yang esensial bagi fungsi otak dan tubuh.

Kondisi asupan sarapan pagi pada anak usia sekolah di Indonesia hingga saat ini masih menunjukkan permasalahan yang cukup serius. Penemuan ini diperkuat oleh berbagai penelitian nasional yang menunjukkan bahwa sekitar 47,7% anak usia sekolah tidak memenuhi kebutuhan energi minimum dari sarapan, dan lebih dari 60% memiliki kualitas sarapan yang tergolong rendah, ditinjau dari kecukupan energi dan zat gizi makro maupun mikro. Selain itu, beberapa studi melaporkan bahwa sekitar 44–59% anak sekolah memiliki kebiasaan sarapan yang tidak teratur atau tidak sesuai rekomendasi, baik dari segi frekuensi maupun komposisi makanan. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa masalah sarapan pada anak sekolah di Indonesia bukan hanya terletak pada ada atau tidaknya sarapan, tetapi juga pada kualitas dan kecukupan sarapan yang dikonsumsi, sehingga berpotensi memengaruhi kesiapan belajar dan capaian prestasi peserta didik di sekolah (Rahmawati et al., 2021).

Kondisi tersebut menjadi semakin mengkhawatirkan ketika dikaitkan dengan kualitas sumber daya manusia pada masa mendatang. Remaja yang terbiasa melewatkan sarapan berisiko mengalami defisit energi kronis, ketidakseimbangan zat gizi, serta gangguan metabolisme yang dalam jangka panjang tidak sekadar berimplikasi pada kondisi fisik, melainkan juga pada kapasitas belajar dan hasil belajar. Hasil belajar, sebagai indikator utama keberhasilan pendidikan, mencerminkan perubahan perilaku dan kemampuan peserta didik mencakup aspek kognitif, afektif, dan psikomotor. Pencapaian hasil belajar dimulai dari penguasaan pengetahuan dasar hingga kemampuan berpikir tingkat tinggi (Gao et al., 2021).

Capaian pembelajaran merupakan kebiasaan perilaku, nilai-nilai, pemahaman, sikap, apresiasi, dan kemampuan menjadi hasil dari interaksi dalam proses belajar mengajar. Di dalam konteks pendidikan formal, hasil belajar biasanya dinilai melalui prestasi akademik yang tampak dalam hasil evaluasi pembelajaran, seperti nilai ujian atau nilai rapor, yang mencerminkan seberapa baik siswa menguasai materi yang dipelajari. Hasil belajar tidak hanya bergantung pada faktor pedagogis, namun turut melalui aspek internal siswa, termasuk kondisi fisik dan status gizi yang berkontribusi pada dukungan fungsi kognitif dan kesiapan untuk belajar

(Syah, 2019).

Beragam studi telah menyatakan temuan korelasi diantara asupan sarapan terhadap keterampilan belajar peserta didik. Studi oleh (Arista et al., 2025) mengungkapkan bahwasanya sarapan pagi memiliki peranan untuk meningkatkan konsentrasi belajar serta mendukung prestasi akademik remaja di sekolah. Selain itu, penelitian (Mawaddah et al., 2023) menyatakan bahwa pemenuhan gizi melalui sarapan sangat penting karena siswa yang mengonsumsi makanan secara teratur mempunyai status kesehatan dan kebugaran yang lebih baik sehingga mampu mencapai prestasi belajar yang optimal. Penelitian lain oleh (Kamil et al., 2024) juga menemukan bahwa sarapan pagi dapat meningkatkan konsentrasi belajar siswa karena menyediakan energi yang dibutuhkan tubuh dan otak untuk aktivitas belajar di pagi hari. Sementara itu, komposisi sarapan yang adekuat berhubungan dengan peningkatan fungsi kognitif dan penurunan masalah perilaku di sekolah, seperti mudah lelah dan kurang fokus (Burrows et al., 2022).

Namun demikian, meskipun bukti ilmiah mengenai manfaat sarapan terhadap fungsi kognitif dan performa belajar telah banyak dilaporkan, kajian yang ada masih menyisakan sejumlah keterbatasan dan celah penelitian. Pertama, sebagian besar penelitian terdahulu dilakukan di negara maju dengan karakteristik sosial, ekonomi, dan budaya makan yang berbeda dengan kondisi remaja di Indonesia, sehingga hasil penelitian belum sepenuhnya dapat digeneralisasikan. Kedua, banyak studi lebih menekankan pada intervensi sarapan atau kualitas menu tertentu dalam jangka pendek, tanpa mengkaji kebiasaan sarapan sebagai perilaku seharihari yang dipengaruhi oleh faktor lingkungan, keluarga, dan sekolah. Ketiga, penelitian yang mengaitkan asupan sarapan dengan hasil belajar berbasis nilai akademik formal pada tingkat sekolah menengah pertama masih relatif terbatas, khususnya di sekolah swasta dan wilayah semi-perkotaan seperti Lubuk Pakam.

Selain itu, sebagian penelitian terdahulu menggunakan indikator kognitif yang terpisah dari sistem penilaian akademik sekolah, seperti tes memori atau perhatian sesaat, sehingga belum sepenuhnya menggambarkan dampak nyata asupan sarapan terhadap capaian akademik siswa secara komprehensif. Keterbatasan metodologis ini menunjukkan perlunya penelitian observasional yang mengkaji hubungan asupan sarapan pagi dengan hasil belajar aktual siswa dalam konteks pendidikan

formal, dengan mempertimbangkan kondisi lokal dan karakteristik remaja Indonesia (Wahyuni et al., 2023). Siswa yang rutin sarapan pagi cenderung menunjukkan kesiapan belajar yang lebih baik, memiliki fokus yang lebih tinggi, serta lebih aktif berpartisipasi pada aktivitas belajar mengajar di kelas. Sebaliknya, siswa yang tidak melakukan sarapan pagi cenderung merasa lelah, mengalami penurunan kadar glukosa darah, serta kurang mampu berkonsentrasi sehingga proses penerimaan materi pelajaran menjadi tidak maksimal (Kurniasih, 2020).

Hasil penelitian pada 50 siswa SMP Swasta RK Serdang Murni Lubuk Pakam, terdapat bahwa 24 siswa (48%) yang memiliki asupan energi sarapan pagi kategori baik dan 26 siswa (52%) dengan asupan energi sarapan pagi kategori kurang. Pada kelompok siswa dengan asupan energi sarapan pagi baik, sebagian besar memiliki hasil belajar baik yaitu sebanyak 16 siswa (32%), sedangkan yang memiliki hasil belajar kurang sebanyak 8 siswa (16%). Sementara itu, pada kelompok siswa dengan asupan energi sarapan pagi kurang, sebagian besar memiliki hasil belajar kurang yaitu sebanyak 21 siswa (42%), dan hanya 5 siswa (10%) yang memiliki hasil belajar baik. Secara keseluruhan, capaian pembelajaran peserta didik didominasi pada klasifikasi kurang yaitu 29 siswa (58%), sedangkan hasil belajar kategori baik sebanyak 21 siswa (42%).

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik melakukan guna mengidentifikasi keterkaitan asupan energi sarapan pagi dengan hasil belajar siswa kelas VIII di SMP Swasta RK Serdang Murni Lubuk Pakam. Temuan studi ini diharapkan mampu berkontribusi secara ilmiah dalam bidang gizi dan pendidikan serta menjadi dasar bagi sekolah dan tenaga kesehatan dalam merancang program edukasi gizi untuk meningkatkan asupan energi sarapan pagi guna mendukung hasil belajar siswa.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana hubungan asupan energi sarapan pagi dengan hasil belajar siswa kelas VIII di SMP Swasta RK Serdang Murni Lubuk Pakam

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Apakah terdapat hubungan asupan energi sarapan pagi dengan hasil belajar siswa kelas VIII di SMP Swasta RK Serdang Murni Lubuk Pakam.

2. Tujuan Khusus

a. Mengidentifikasi asupan energi sarapan pagi siswa kelas VIII di SMP Swasta RK Serdang Murni Lubuk Pakam.
b. Mengidentifikasi hasil belajar siswa kelas VIII di SMP Swasta RK Serdang Murni Lubuk Pakam
c. Menganalisis hubungan asupan energi sarapan pagi dengan hasil belajar siswa kelas VIII di SMP Swasta RK Serdang Murni Lubuk Pakam.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Kajian ini memberi manfaat untuk peneliti memperoleh pengetahuan dan wawasan bagi peneliti khususnya mengenai asupan energi sarapan pagi dengan hasil belajar.

2. Bagi Pihak Sekolah

Sebagai informasi tentang asupan sarapan pagi siswa di SMP Swasta RK Serdang Murni Lubuk Pakam serta, memberikan informasi tentang hubungan asupan sarapan pagi dengan hasil belajar di SMP Swasta RK Serdang Murni Lubuk Pakam sehingga dapat memotivasi siswa untuk memperhatikan asupan sarapan pagi secara teratur.