

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Konsentrasi Belajar

Belajar adalah proses berpikir dan merasakan. Belajar juga dapat diartikan sebagai aktivitas yang sengaja dilakukan oleh individu agar terjadi peningkatan pada kemampuan, menambah pengetahuan, dan menambah pengalaman (Ubabuddin, 2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi belajar yaitu:

a. Faktor eksternal, meliputi lingkungan sosial dan nonsosial (Azizah, 2023):

- 1) Lingkungan sosial diantaranya lingkungan keluarga, sekolah, masyarakat.
- 2) Lingkungan nonsosial diantaranya fasilitas pendidikan, rumah tempat tinggal, alat belajar, cuaca, dan waktu belajar. Lingkungan yang tidak bising, tenang, tidak gelap, bersih dan menyenangkan dapat membantu untuk meningkatkan perhatian saat belajar.

b. Faktor internal, meliputi aspek psikologis dan fisiologis (Herawati, 2018):

- 1) Faktor fisiologis terdiri dari kondisi fisik, kesehatan indra dan organ.
- 2) Faktor psikologis terdiri dari tingkat kecerdasan, bakat, minat, motivasi, dan konsentrasi belajar

Konsentrasi belajar merupakan salah satu aspek dari faktor psikologis yang terkadang tidak mudah untuk dilakukan saat belajar. Konsentrasi belajar adalah pemusatan perhatian saat proses pembelajaran tertuju pada isi materi yang sedang dipelajari (Supriatmanto *et al.*, 2021). Konsentrasi belajar membuat siswa memahami dan menguasai materi yang dipelajari, menambah semangat dan motivasi untuk lebih aktif saat belajar. Apabila siswa tidak konsentrasi saat belajar, maka sulit untuk memahami materi dan proses belajar menjadi tidak maksimal (Riinawati, 2021). Konsentrasi terbagi menjadi beberapa jenis, yaitu (Azizah, 2023):

- a. *Deep focus* atau fokus mendalam merupakan konsentrasi yang memusatkan pikiran secara penuh tanpa terganggu oleh hal lain di sekitar.
- b. Konsentrasi selektif merupakan konsentrasi yang memusatkan perhatian dan mengabaikan yang lain.
- c. Konsentrasi *visual* merupakan konsentrasi yang melibatkan fokus pada objek yang dilihat, dapat terjadi ketika menulis, membaca, dan memecahkan masalah yang melibatkan *visual*.
- d. Konsentrasi auditif merupakan konsentrasi yang melibatkan inovatif, terjadi ketika mencari solusi kreatif untuk masalah.
- e. Konsentrasi mediatif merupakan konsentrasi dengan tujuan untuk tenang dan fokus teknik relaksasi, konsentrasi ini dapat membantu menghilangkan stres.

- f. Konsentrasi berkelanjutan merupakan konsentrasi pada satu hal dalam waktu yang lama tanpa merasa lelah atau terganggu.

Konsentrasi belajar yang tinggi memungkinkan siswa untuk lebih terlibat dalam belajar. Siswa menerima informasi baru yang diterima dan menghubungkannya dengan informasi yang sudah diterima pada proses belajar sebelumnya, dapat melihat konsep, dan mengembangkan pemahaman mengenai materi yang dipelajari (Masturoh *et al.*, 2023). Indikator atau ciri konsentrasi belajar yaitu (Andriana *et al.*, 2023):

- a. Adanya perhatian saat proses pembelajaran dan penerimaan materi yang diberikan.
- b. Memberikan respon terhadap materi yang diajarkan.
- c. Adanya gerakan anggota badan yang sesuai dengan petunjuk yang diberikan.
- d. Dapat mengaplikasikan materi atau ilmu yang telah diterima.
- e. Dapat menganalisis pengetahuan atau ilmu yang telah diterima.
- f. Dapat mengemukakan pendapat atau ide.
- g. Kesiapan ilmu pengetahuan yang telah diterima pada proses pembelajaran sebelumnya.
- h. Memiliki motivasi dan minat belajar serta tidak bosan terhadap proses pembelajaran.

Faktor yang mempengaruhi konsentrasi, yaitu (Salsabila *et al.*, 2020):

a. Faktor internal

1) Kesehatan fisik, apabila kebutuhan asupan zat gizi terpenuhi maka dapat berkonsentrasi dengan baik.

2) Motivasi, apabila minat belajar tinggi akan membuat lebih semangat dan berkonsentrasi.

b. Faktor eksternal meliputi kondisi atau keadaan lingkungan saat proses pembelajaran berlangsung, fasilitas dan dukungan.

Motivasi belajar adalah dorongan atau rasa ingin belajar untuk menambah pengetahuan, pengalaman, dan berhasil mencapai tujuan. Motivasi belajar dapat berpengaruh dengan keaktifan seseorang dalam mengikuti pembelajaran. Motivasi belajar merupakan penggerak psikis dalam diri seseorang yang memberikan dorongan untuk mencapai suatu tujuan. Motivasi belajar berasal dari dalam diri dan lingkungan. Lingkungan belajar dapat berpengaruh pada motivasi belajar (Fatimah, 2022).

Lingkungan belajar adalah keadaan di sekitar dalam proses pembelajaran. Lingkungan belajar terdiri dari lingkungan fisik dan sosial. Lingkungan fisik merupakan lingkungan yang ada di sekitar secara fisik, berupa fasilitas atau sarana pembelajaran, keadaan atau kondisi lingkungan rumah dan sekolah, contoh lingkungan fisik yaitu kondisi yang tidak bising, tidak ada mengganggu, fasilitas seperti buku dan alat tulis

lain, fasilitas sekolah yang memadai. Lingkungan sosial merupakan lingkungan yang berhubungan dengan interaksi dengan orang lain yang ada di rumah dan sekolah, contoh lingkungan sosial seperti dukungan yang diberikan oleh orang tua, guru, dan staf sekolah. Lingkungan belajar harus memberikan rasa aman dan nyaman untuk mencapai tujuan belajar yang diharapkan (Mukarromah, 2023).

2. Sarapan Pagi

Sarapan pagi merupakan asupan makanan pertama yang didapatkan oleh tubuh setelah berpuasa semalam sehingga otak menerima nutrisi kembali. Sarapan pagi adalah kegiatan makan dan minum yang dilakukan pada pukul 7 hingga 9 pagi, sarapan dengan zat gizi yang baik akan menyuplai seluruh organ tubuh untuk melakukan aktivitas dengan maksimal dan berpikir (Astriani *et al.*, 2022). Sebaiknya sarapan pagi mencakup seperempat dari kebutuhan harian, sehingga sarapan pagi disarankan mengandung karbohidrat, lemak, protein, mineral, vitamin, serat, dan cukup air karena sarapan pagi dapat meningkatkan energi, meningkatkan konsentrasi dan daya ingat (Kemenkes RI, 2024).

Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang menyatakan bahwa sarapan sangat penting karena dapat memberikan energi untuk beraktivitas, meningkatkan stamina, dan meningkatkan konsentrasi (Kemenkes, 2014). Sarapan yang sehat terdiri dari sumber karbohidrat, protein, sayur, buah, dan minuman. Sarapan dengan menu yang beragam dapat memenuhi kebutuhan gizi dan

mempertahankan kesegaran tubuh serta dapat meningkatkan produktivitas dan konsentrasi. Jika sarapan rutin dilakukan dapat meningkatkan kemampuan otak dan daya ingat yang akan berpengaruh pada kecerdasan otak. Sarapan secara rutin bermanfaat untuk memenuhi kebutuhan energi harian yang dibutuhkan tubuh dan melakukan aktivitas secara optimal (Alfiah, 2023).

Sarapan dapat mempertahankan kadar glukosa dalam darah. Jarak dari makan malam hingga pagi yakni sekitar 10 jam, sehingga kadar glukosa darah yang merupakan sumber energi dalam tubuh akan menurun di pagi hari. Oleh karena itu, apabila tidak sarapan pagi maka menyebabkan tubuh kekurangan glukosa sehingga mengganggu atau menghambat aktivitas dan konsentrasi (Al-Faida, 2021). Manfaat sarapan juga diantaranya membentuk kedisiplinan karena kebiasaan sarapan sebelum sekolah membuat anak mampu mengatur waktu, dan mengurangi resiko jajan yang tidak sehat pada pagi hari.

Siswa yang tidak sarapan cenderung akan mengonsumsi jajanan di sekolah atau lingkungan sekolah yang tidak terjamin kualitas gizinya. Jajanan yang dikonsumsi seperti jajanan berlemak tinggi, bernatrium tinggi, glukosa tinggi, dapat menyebabkan masalah kesehatan lainnya. Jajanan di sekolah dan lingkungan sekolah juga tidak terjamin kebersihan dan keamanan pangannya sehingga tidak sedikit yang menyebabkan diare (Iqbal, 2023). Terdapat 4 indikator sarapan sehat, yaitu (Hantia, 2021):

- a. Jenis sarapan, kandungan gizi yang dikonsumsi saat sarapan pagi juga harus diperhatikan.
- b. Jumlah kalori, sedikitnya 30% dari kebutuhan harian didapatkan dari sarapan pagi untuk memenuhi kebutuhan energi.
- c. Keamanan makanan yang dikonsumsi harus aman, terbebas dari cemaran yang memungkinkan terjadinya gangguan kesehatan seperti keracunan.
- d. Waktu untuk sarapan dilakukan sebelum melakukan aktivitas.

Asupan zat gizi pada sarapan pagi perlu diperhatikan. Jumlah asupan sarapan adalah jumlah kandungan energi dan zat gizi pada makanan yang dikonsumsi pada sarapan pagi. Menurut Kementerian Kesehatan bersama dengan Unicef Indonesia tahun 2024, jumlah asupan sarapan pagi harus memenuhi 15-30% kebutuhan dari Angka Kebutuhan Gizi. Sarapan pagi dikatakan baik ketika frekuensi sarapan ≥ 4 kali dalam seminggu, dan apabila < 4 kali dalam seminggu dikatakan kurang baik (Stingki, 2023).

Faktor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan sarapan pagi siswa yaitu :

- a. Tingkat Pengetahuan Orang Tua

Rendahnya pengetahuan gizi dapat menimbulkan sikap acuh terhadap pemilihan makanan yang baik berdasarkan nilai gizi dalam pangan keluarga (Nathasha *et al.*, 2020).

b. Peran Orang Tua

Peran orang tua dalam membentuk kebiasaan sarapan anak dan ketersediaan sarapan. Ketersediaan sarapan pagi yaitu menu sarapan yang disediakan oleh orang tua di rumah untuk memenuhi kebutuhan zat gizi (Nathasha *et al.*, 2020).

c. Uang Saku

Orang tua yang bekerja tidak memiliki waktu pada pagi hari untuk menyiapkan sarapan pagi sehingga anak akan diberi uang saku yang lebih, semakin banyak uang saku semakin meningkatkan konsumsi jajanan di sekolah yang menentukan daya beli sarapan pagi di luar rumah (Nathasha *et al.*, 2020).

d. Pendapatan Orang Tua

Pendapatan orang tua berpengaruh pada ketersediaan dan kualitas pangan keluarga. Pendapatan yang kurang akan mempengaruhi daya beli pangan dan kesehatan anak (Firdaus *et al.*, 2023).

3. Hubungan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar

Tubuh membutuhkan asupan energi agar dapat melakukan aktivitas dengan baik. Energi dapat diperoleh dari kandungan gizi pada makanan. Oleh karena itu, setiap orang disarankan untuk sarapan pagi terlebih dahulu sebelum melakukan aktivitas. Asupan zat gizi dibutuhkan untuk berkonsentrasi. Apabila asupan zat gizi tidak terpenuhi maka akan memicu respon korteks adrenal dan meningkatkan plasma kortisol yang akan menghambat atau mencegah respon hormon pertumbuhan (*growth*

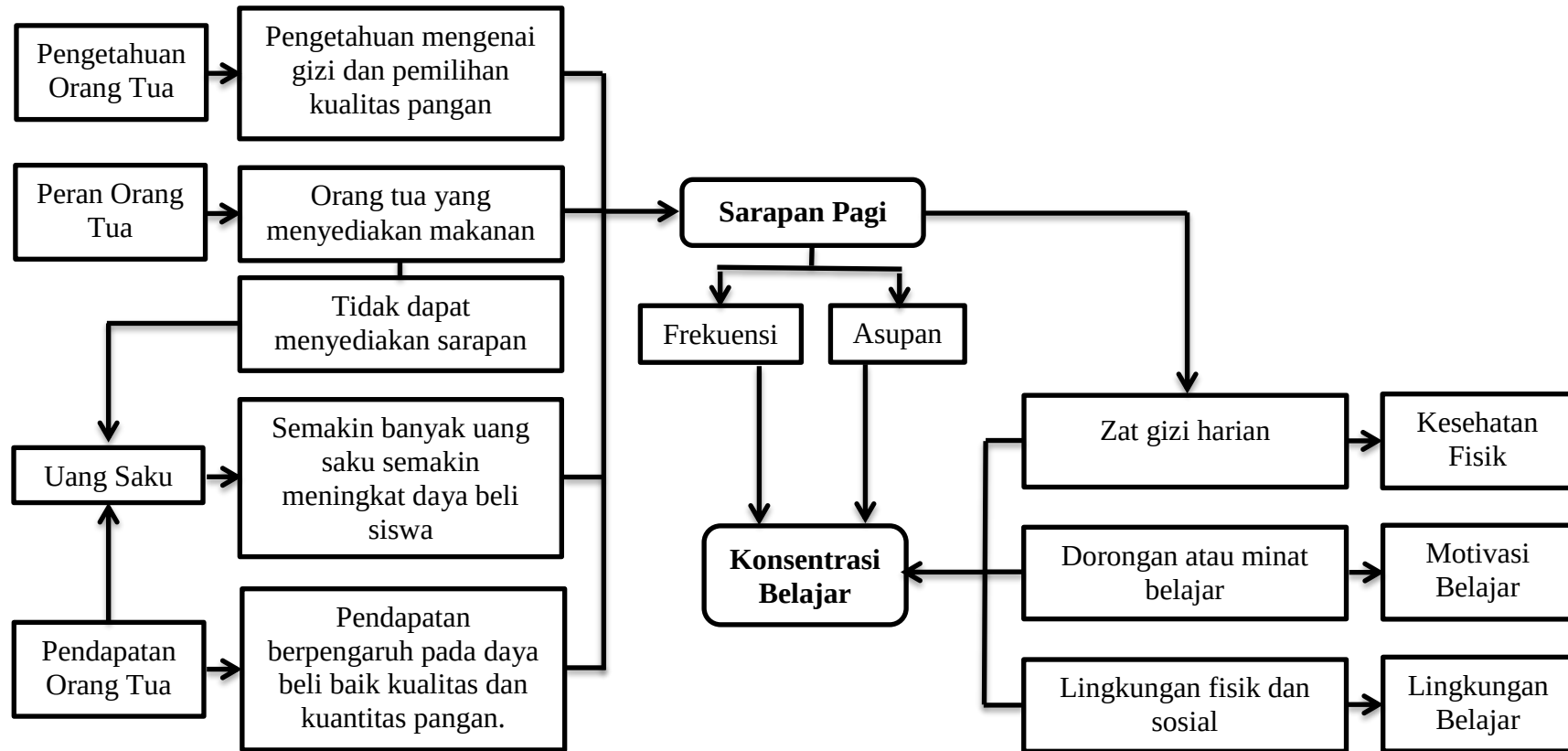
hormone) sehingga terjadi perubahan anatomis pada otak sehingga mengganggu daya tangkap atau konsentrasi saat belajar (Zhafran *et al.*, 2023).

Otak bekerja dengan baik saat kadar glukosa 80-120 mg/dL, apabila kadar glukosa menurun maka akan merasa kelelahan dan lapar. Hal ini dapat membuat efisiensi kerja dan fungsi kognitif menurun. Simpanan glikogen habis setelah dimetabolisme sepanjang malam, sarapan meningkatkan kadar glukosa darah memberikan efek langsung pada fungsi kognitif. Oleh karena itu sarapan sebagai pemasok energi dan karbohidrat pada pagi hari (Salsabila *et al.*, 2023). Karbohidrat akan dipecah menjadi molekul gula sederhana, seperti fruktosa, galaktosa, dan glukosa (Firdaus *et al.*, 2023). Glukosa dapat merangsang pelepasan hormon dopamin di otak. Hormon dopamin dapat mempengaruhi gerakan, emosi, dan sistem pada otak (Andriana *et al.*, 2023).

Sarapan sangat dibutuhkan untuk memasok energi agar fungsi kognitif dapat bekerja dengan baik. Apabila fungsi kognitif bekerja dengan baik, maka tidak terjadi penurunan rangsangan otak, respon tidak melambat, tidak terjadinya penurunan perhatian, dan otak dapat berkonsentrasi saat belajar (Salsabila *et al.*, 2023). Jika kebutuhan energi tidak terpenuhi dengan baik di pagi hari akan membuat kadar glukosa menjadi rendah sehingga aktivitas dan konsentrasi akan terganggu. Tidak sarapan pagi dapat mengurangi aktivitas fisik, meningkatkan resiko jajan

atau mengonsumsi makanan yang tidak sehat, dan menurunkan konsentrasi saat belajar (Haeriyah *et al.*, 2022).

B. Kerangka Teori



Gambar 2.1 Kerangka Teori

(Sumber : Natasha *et al* (2020), Firdaus *et al* (2023), Salsabila *et al* (2020), Fatimah (2022), Mukarromah (2023)).