

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan menjadi salah satu kunci dari Agenda Pembangunan Nasional tahun 2020-2024 pada bidang Sumber Daya Manusia yang berkualitas dan berdaya saing diantaranya membangun SDM yang terampil, produktif, dinamis, menguasai ilmu pengetahuan dan teknologi yang diharapkan dapat membentuk generasi yang sehat, adaptif, inovatif, cerdas, terampil, dan berkarakter (Badan Pusat Statistik, 2023). Pendidikan dimulai dengan proses pembelajaran, apabila tujuan pembelajaran tercapai maka proses pembelajaran dianggap berhasil. Keberhasilan pembelajaran dipengaruhi efektifitas pembelajaran dan cara belajar siswa, sehingga belajar adalah kunci dalam pendidikan (Diah, 2023).

Belajar adalah perubahan yang menetap dalam kemampuan manusia sebagai hasil dari pengalaman atau ilmu yang diberikan (Faizah *et al.*, 2024). Salah satu faktor yang mempengaruhi hasil belajar yaitu konsentrasi belajar. Konsentrasi belajar dapat diartikan sebagai kemampuan siswa untuk fokus dan memusatkan perhatian pada pembelajaran (Fatchuroji *et al.*, 2023). Konsentrasi belajar sangat penting bagi siswa dalam merekam, mengingat, dan mengembangkan ilmu pengetahuan atau materi yang dipelajari di sekolah (Firdaus *et al.*, 2023). Faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar terdiri dari faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal diantaranya fasilitas sekolah dan lingkungan sosial. Faktor internal diantaranya minat, psikologis,

dan asupan zat gizi. Asupan zat gizi dibutuhkan untuk perkembangan otak dengan menyuplai seluruh organ tubuh untuk melakukan aktivitas dengan maksimal dan berpikir. Jika kebutuhan energi tidak terpenuhi dengan baik di pagi hari akan membuat kadar gula darah menjadi rendah sehingga aktivitas dan konsentrasi akan terganggu (Zhafran *et al.*, 2023). Daya tangkap atau konsentrasi siswa dapat dipengaruhi oleh kebiasaan sarapan pagi (Haeriyah *et al.*, 2022).

Sarapan pagi adalah asupan pertama yang dilakukan pada pukul 7 hingga 9 pagi, setelah tidur pada malam hari sehingga otak kembali mendapatkan asupan zat gizi. Sarapan dapat meningkatkan semangat, mencegah kelelahan, meningkatkan konsentrasi saat belajar hingga meningkatkan prestasi akademis. Sarapan dengan makanan yang sehat dapat memenuhi 15-30% kebutuhan gizi harian (Suraya *et al.*, 2019).

Sarapan dapat memberikan zat gizi yaitu protein, lemak, karbohidat, serta zat gizi mikro seperti vitamin, dan mineral yang akan digunakan untuk fisiologi dalam tubuh. Protein dapat mempengaruhi fungsi kognitif yang dapat mempengaruhi prestasi belajar, salah satu fungsi protein yaitu memperbaiki dan membentuk sel serta jaringan tubuh termasuk pada otak (Laila *et al.*, 2021). Lemak digunakan sebagai energi dalam bentuk *triglyceride* yang berasal dari makanan, *triglyceride* dimetabolisme untuk pemecahan glukosa dan dapat menjadi energi (Siregar *et al.*, 2020). Karbohidrat dalam tubuh akan dipecah menjadi molekul gula sederhana salah satunya adalah glukosa. Glukosa dipakai oleh otak untuk metabolisme

sehingga dapat membantu dan mempertahankan konsentrasi (Firdaus *et al.*, 2023).

Menurut Direktorat Jendral Kemenkes RI (2023), sebanyak 16,9-59% siswa di Indonesia tidak terbiasa melakukan sarapan pagi, Selain itu, sebanyak 4,6% siswa memiliki kualitas sarapan yang rendah. Data Dinas Pendidikan Kota Tasikmalaya tahun 2024 menunjukkan bahwa kemampuan literasi SMK Manangga Pratama termasuk ke dalam kategori sedang, kemampuan numerasi ke dalam kategori kurang, dan kualitas pembelajaran ke dalam kategori sedang. SMK Manangga Pratama memasuki kategori yang belum baik dalam tiga aspek tersebut di Kota Tasikmalaya.

Hasil survei awal terhadap 36 siswa kelas X Rekayasa Perangkat Lunak 1 di SMK Manangga Pratama, sebanyak 16 orang atau 44,4% siswa memiliki kebiasaan sarapan pagi sebelum pergi ke sekolah. Persentase rata-rata konsentrasi siswa sebesar 59,51% dengan persentase terendah 47,5% dan tertinggi 70%. Berdasarkan latar belakang, maka perlu dilakukan penelitian mengenai hubungan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar siswa SMK Manangga Pratama Kota Tasikmalaya.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, maka perumusan masalah yaitu “Bagaimana hubungan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar siswa SMK Manangga Pratama Kota Tasikmalaya tahun 2025?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar siswa SMK Manangga Pratama tahun 2025.

2. Tujuan Khusus

- a. Menganalisis hubungan frekuensi sarapan pagi dengan konsentrasi belajar siswa SMK Manangga Pratama tahun 2025.
- b. Menganalisis hubungan asupan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar siswa SMK Manangga Pratama tahun 2025.
- c. Menganalisis hubungan motivasi belajar dengan konsentrasi belajar siswa SMK Manangga Pratama tahun 2025.
- d. Menganalisis hubungan lingkungan belajar dengan konsentrasi belajar siswa SMK Manangga Pratama tahun 2025.

D. Ruang Lingkup Penelitian

1. Lingkup Masalah

Lingkup masalah pada penelitian ini adalah hubungan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar siswa SMK Manangga Pratama tahun 2025.

2. Lingkup Metode

Jenis penelitian yang dilakukan adalah *analytic observational* dengan desain *cross sectional*.

3. Lingkup Keilmuan

Penelitian ini termasuk ke dalam ruang lingkup gizi masyarakat.

4. Lingkup Sasaran

Sasaran penelitian ini adalah siswa dan siswi SMK Manangga Pratama.

5. Lingkup Tempat

Lokasi penelitian di SMK Manangga Pratama yang berada di Jl. Bojong Tengah No.2 D, Kelurahan Cipedes, Kecamatan Cipedes, Kota Tasikmalaya, Jawa Barat.

6. Lingkup Waktu

Pelaksanaan penelitian ini dilakukan pada bulan Desember 2024 hingga Juli 2025.

E. Manfaat Penelitian

1. Bagi SMK Manangga Pratama

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai pentingnya sarapan pagi dan hubungan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar serta menjadi bahan pertimbangan dalam perencanaan program peningkatan kualitas pembelajaran.

2. Bagi Program Studi

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai kepastakaan oleh Program Studi Gizi Universitas Siliwangi mengenai hubungan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar.

3. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat menambah wawasan peneliti mengenai hubungan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar.