

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Pendidikan memiliki peran penting dalam meningkatkan sumber daya manusia. Dalam pendidikan, kegiatan belajar dan pembelajaran merupakan hal penting yang perlu diperhatikan mengingat dua hal tersebut terkait satu sama lain, proses belajar yang baik dan lancar akan mewujudkan proses pembelajaran yang sesuai dengan pencapaian tujuan pembelajaran.

Pada era modern sekarang, belajar tidak lagi menjadi rutinitas yang disukai siswa kebanyakan. Siswa yang masih usia anak-anak, akan memiliki perasaan seperti terpaksa meninggalkan kegiatan-kegiatan menyenangkan daripada belajar, seperti bermain gadget dan hal lainnya, baik yang bersifat positif maupun negatif. Salah satu permasalahan yang muncul adalah dibutuhkan konsentrasi belajar yang tinggi.

Belajar adalah seperangkat kegiatan mental dan fisik yang bertujuan untuk membawa perubahan perilaku sebagai hasil dari pengalaman interaksi individu dengan lingkungan pada tingkat kognitif, afektif, dan psikomotorik. Dalam proses belajar, siswa tentunya memerlukan beberapa hal sebagai penunjang keberhasilan, salah satunya adalah konsentrasi belajar.

Konsentrasi belajar adalah suatu proses usaha seseorang untuk mengarahkan perhatian dan pemikirannya terhadap kegiatan belajar dengan mengesampingkan segala sesuatu yang tidak berhubungan dengan kegiatan belajar. Jika dikaitkan dalam pembelajaran, maka konsentrasi belajar

merupakan pemusatan pikiran terhadap suatu mata pelajaran dengan mengesampingkan hal lainnya yang tidak berhubungan dengan pelajaran yang diterimanya. Slameto (Mawarni, E.E., 2021: 160) mengemukakan bahwa konsentrasi besar pengaruhnya terhadap belajar. Sebab, apabila seseorang mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi, jelas belajarnya akan sia-sia karena hanya membuang tenaga, waktu, dan biaya saja. Selain itu, jika seseorang tidak memiliki konsentrasi yang baik, maka seseorang tersebut akan mendapatkan kesulitan untuk fokus dalam mendengar, membaca, maupun menulis. Padahal, memiliki konsentrasi yang tinggi dapat mempengaruhi kemampuan seseorang menyerap informasi yang diterima.

Namun kenyataannya, masih banyak siswa yang sulit berkonsentrasi saat belajar karena dipengaruhi oleh berbagai faktor. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar terdapat dua faktor, meliputi faktor internal dan eksternal. Salah satu faktor internal yang dapat mempengaruhi konsentrasi belajar seseorang yakni kebiasaan sarapan (Almatsier, dkk., 2012 dalam Sukmawati, 2021:25).

Menurut Ramadhani (2024:571), Kebiasaan sarapan merupakan kegiatan mengkonsumsi makanan dan minuman di pagi hari yang dilakukan setiap hari dan berulang-ulang dalam rentang waktu yang lama dan berdekatan yang bertujuan agar seseorang memenuhi kebutuhan gizi dan bisa hidup sehat. Karyani Yesi dan Mulyanah (2021:16) mengemukakan kebiasaan sarapan dapat diartikan sebagai kegiatan makan dan minum yang dilakukan antara bangun pagi sampai jam 09.00 untuk memenuhi sebagian

kebutuhan gizi harian (15-30% kebutuhan gizi) dalam rangka mewujudkan hidup sehat, aktif, dan produktif.

Berdasarkan pengertian di atas dapat diambil kesimpulan bahwa kebiasaan sarapan adalah suatu kegiatan mengkonsumsi makanan dan minuman yang biasa dilakukan setiap pagi hari secara teratur dan berkesinambungan dalam kesehariannya yang bersifat tetap sebagai upaya untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa.

Sarapan mempunyai peranan penting bagi anak usia sekolah (6-14 tahun), yaitu untuk pemenuhan gizi mereka di pagi hari, dimana anak-anak berangkat ke sekolah dan mempunyai aktivitas yang sangat padat di sekolah. Apabila anak-anak terbiasa sarapan pagi, maka akan berpengaruh terhadap kecerdasan otak, terutama daya ingat sehingga dapat mendukung prestasi belajar anak ke arah yang lebih baik. Sarapan pagi merupakan pasokan energi untuk otak yang paling baik agar dapat berkonsentrasi di sekolah. Ketika bangun pagi, gula darah dalam tubuh kita rendah karena semalaman tidak makan. Tanpa sarapan yang cukup, otak akan sulit berkonsentrasi di sekolah. Hal ini menandakan bahwa kebiasaan sarapan mempunyai pengaruh terhadap konsentrasi belajar siswa. Dengan demikian, kebiasaan sarapan merupakan faktor internal yang tidak dapat diabaikan.

Berdasarkan hasil pra observasi dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 06 Maret 2024 di Sekolah Dasar Negeri (SDN) 13 Sintang. Dari hasil pengamatan peneliti yang dilakukan di kelas IV dan V diidentifikasi masalah bahwa pada saat proses pembelajaran berlangsung di

kelas pada pagi hari masih banyak siswa yang konsentrasi belajarnya kurang baik, ditandai dengan perilaku siswa yaitu: tidak memperhatikan guru saat menjelaskan, terlihat sering menguap, asyik berbicara dengan teman, melihat-lihat keluar kelas dan lain sebagainya. Setelah peneliti melakukan wawancara singkat kepada siswa, diketahui bahwa salah satu faktor yang menyebabkan kurangnya konsentrasi siswa ialah sarapan. Dilihat dari hasil wawancara siswa, diketahui sebagian besar siswa telah melaksanakan kebiasaan sarapan pagi namun ada sebagian siswa yang tidak terbiasa melakukan sarapan pagi sebelum berangkat ke sekolah. Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa apabila terus dibiarkan kebiasaan tanpa sarapan maka akan memberikan dampak buruk bagi jalannya kegiatan belajar.

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Kebiasaan Sarapan terhadap Konsentrasi Belajar Siswa SDN 13 Sintang Tahun Pelajaran 2023/2024”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Seberapa besar kebiasaan sarapan siswa SDN 13 Sintang tahun pelajaran 2023/2024?
2. Seberapa besar konsentrasi belajar siswa SDN 13 Sintang tahun pelajaran 2023/2024?

3. Apakah terdapat pengaruh kebiasaan sarapan terhadap konsentrasi belajar siswa SDN 13 Sintang tahun pelajaran 2023/2024?

### **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka tujuan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mengetahui kebiasaan sarapan siswa SDN 13 Sintang tahun pelajaran 2023/2024.
2. Mengetahui konsentrasi belajar siswa SDN 13 Sintang tahun pelajaran 2023/2024.
3. Mengetahui pengaruh kebiasaan sarapan terhadap konsentrasi belajar siswa SDN 13 Sintang tahun pelajaran 2023/2024.

### **D. Manfaat Penelitian**

Melalui penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi baik secara teoritis maupun praktis. Secara rinci manfaat penelitian yang diharapkan dari peneliti yaitu:

#### **1. Manfaat Teoritis**

Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai referensi atau masukan bagi perkembangan ilmu pendidikan di sekolah dasar dan menambah kajian ilmu pengetahuan serta menjadi pendukung teori untuk kegiatan penelitian selanjutnya.

## 2. Manfaat Praktis

Secara praktis penelitian ini juga bermanfaat bagi pihak-pihak bersangkutan seperti:

- a. Bagi diri peneliti, yaitu dapat membuka wawasan berfikir dan wacana ilmu pengetahuan secara kualitas di dalam melakukan penelitian serta dapat menerapkan disiplin ilmu yang telah diperoleh peneliti selama masa perkuliahan.
- b. Bagi guru, yaitu dapat memberikan masukan bagi guru tentang pentingnya senantiasa memotivasi siswa untuk membiasakan diri sarapan sebelum pergi ke sekolah guna menunjang konsentrasi belajar mereka.
- c. Bagi siswa, yaitu dapat meningkatkan kesadaran para siswa bahwa membiasakan diri untuk sarapan sebelum pergi ke sekolah dapat membantu mereka berkonsentrasi selama belajar.
- d. Bagi sekolah, yaitu dengan diadakannya penelitian di SDN 13 Sintang diharapkan dapat memberikan rekomendasi bagi sekolah dalam meningkatkan kebiasaan sarapan siswa guna mencapai konsentrasi belajar yang lebih baik.
- e. Bagi peneliti selanjutnya, yaitu dapat menambah pengetahuan, wawasan dan menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya untuk mengembangkan penelitian dengan desain yang berbeda.

## **E. Variabel Penelitian**

Menurut Sugiyono (2021:67), “Variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari, kemudian ditarik kesimpulannya”. Variabel dalam penelitian ini dibagi menjadi dua, yaitu variabel bebas (*independent variable*) dan variabel dependen terikat (*dependent variable*), antara lain sebagai berikut:

### **1. Variabel Bebas (*Independent Variable*)**

Variabel bebas atau *independent variable* adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya dan timbulnya variabel dependen (Sugiyono, 2021:69). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah kebiasaan sarapan.

### **2. Variabel Terikat (*Dependent Variable*)**

Variabel terikat atau *dependent variable* adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas (Sugiyono, 2021:69). Variabel terikat dalam penelitian ini adalah konsentrasi belajar.

## **F. Definisi Operasional**

Definisi operasional adalah sesuatu definisi atau pengertian yang diberikan untuk memperjelas istilah-istilah yang digunakan dalam suatu penelitian agar tidak terjadinya salah penafsiran terhadap istilah yang digunakan. Adapun definisi operasional pada penelitian adalah sebagai berikut:

1. Kebiasaan sarapan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kegiatan yang penting dilakukan setiap pagi hari yang dimulai pukul 6-9 pagi dengan mengonsumsi makan yang terdiri dari nasi, lauk-pauk, sayur-mayur, buah-buahan dan olahan susu (Zebua Hendrik, 2021:27). Dengan indikator Kebiasaan sarapan sebagai berikut:
  - a. Frekuensi sarapan
  - b. Pelaksanaan sarapan
  - c. Waktu sarapan
  - d. Ketersediaan sarapan
  - e. Pemilihan makanan
  - f. Keragaman makanan
  
2. Konsentrasi belajar yang dimaksud dalam penelitian ini adalah pemusatan perhatian dalam proses perubahan tingkah laku yang dinyatakan dalam bentuk penguasaan, penggunaan, dan penilaian terhadap atau mengenai sikap dan nilai-nilai, pengetahuan serta kecakapan dasar yang terdapat dalam bidang studi (Riinawati, 2020:2). Dengan indikator Konsentrasi belajar sebagai berikut:
  - a. Adanya penerimaan atau perhatian pada materi pelajaran
  - b. Merespon materi yang diajarkan
  - c. Adanya gerakan anggota badan yang tepat sesuai dengan petunjuk guru
  - d. Mampu mengaplikasikan pengetahuan yang diperoleh
  - e. Mampu menganalisis pengetahuan yang diperoleh

- f. Mampu mengemukakan ide atau pendapat
- g. Kesiapan pengetahuan yang didapat segera muncul bila diperlukan
- h. Berminat terhadap mata pelajaran yang dipelajari
- i. Tidak bosan terhadap proses pembelajaran yang dilalui