

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang

Salah satu faktor penentu keberhasilan suatu negara yaitu dengan kualitas anak-anak bangsa itu sendiri. Kualitas anak-anak bangsa harus baik di masa yang akan datang agar bisa menjadi generasi penerus bangsa yang baik. SDM yang berkualitas dapat terbentuk dari beberapa faktor seperti kebutuhan pangan yang bergizi terpenuhi. WHO memberikan batasan usia anak sekolah yaitu 6-12 tahun, di masa itu merupakan tahap perkembangan anak yang melibatkan aspek sekolah (Kemenkes, 2016).

Peran konsentrasi sangat besar pengaruhnya pada proses belajar. Jika siswa benar-benar konsentrasi pada suatu pelajaran, maka perhatiannya terhadap pelajaran tersebut akan sangat besar sehingga dapat membantu siswa mengingat dan memahami pelajaran tersebut. Jika siswa mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi, maka belajarnya akan sia-sia karena dapat membuang tenaga, waktu dan biaya. Siswa yang bisa belajar dengan baik yaitu siswa yang bisa berkonsentrasi dengan baik, dengan istilah lain siswa harus mempunyai kebiasaan untuk bisa memusatkan pikiran. Tidak mungkin seorang siswa dapat menguasai pelajarannya tanpa konsentrasi. Dikalangan anak sekolah, konsentrasi belajar menjadi masalah yang sangat umum karena susah dilakukan dan banyak faktor yang bisa menyebabkan konsentrasi terganggu (Sardiyanah, 2020).

Faktor yang memengaruhi konsentrasi belajar siswa salah satu ialah nutrisi. Kebutuhan nutrisi harus cukup karena jika kurang akan mengakibatkan kelesuan, mudah mengantuk, mudah lelah dan lainnya. Terlebih lagi bagi anak usia sekolah, pengaruh nutrisi sangatlah besar (Wardoyo and Mahmudio, 2018).

Pada hasil penelitian Nurlailie (2018) didapatkan bahwa adanya hubungan yang disignifikan pada kebiasaan sarapan bergizi dengan konsentrasi belajar yang mendapatkan hasil sebesar 0,804 dengan koefisien determinisasi sebesar 64%, yang berarti kebiasaan sarapan bergizi berkontribusi sebanyak 64% dalam konsentrasi belajar siswa. Selain itu pada penelitian Wida dan Triska (2017) juga menyebutkan bahwa kebiasaan sarapan merupakan variabel yang paling berpengaruh terhadap daya konsentrasi dibandingkan dengan tingkat kecukupan zat gizi (energi, protein dan karbohidrat) dan tingkat kecukupan cairan.

Anak usia sekolah sangat membutuhkan asupan zat gizi terutama zat gizi makro agar mereka senantiasa dapat mengikuti perkembangan belajar di sekolah. Persoalan status gizi di setiap sekolah akan berbeda-beda tergantung dari faktor-faktor yang mempengaruhinya (Puspita and Adriyanto, 2019). Pada kelompok anak sekolah adalah kelompok umur sekolah yang mudah dijangkau sebagai upaya perbaikan gizi yang dilakukan oleh pemerintah maupun swasta. Oleh karena itu pada anak sekolah umumnya mempunyai kondisi gizi yang lebih baik daripada balita. Konsumsi asupan zat gizi makro berkaitan dengan status gizi. Zat gizi dapat diperoleh dari konsumsi makanan yang berupa karbohidrat, protein, dan lemak. Pada usia pertumbuhan dan perkembangan asupan zat gizi makro tersebut sangatlah penting. Mulai dari tumbuh kembang hingga kemampuan anak. Keberagaman konsumsi pada anak juga merupakan hal yang berpengaruh dalam proses pembentukan status gizi. Dengan memperhatikan pola konsumsi makanan zat gizi makro akan tercapai keadaan status gizi yang baik (Qamariyah and Nindya, 2018).

Ada beberapa asupan zat gizi makro maupun zat gizi mikro yang dapat mempengaruhi kecerdasan dan konsentrasi belajar siswa seperti: protein, karbohidrat, vitamin, zat besi, dan lain sebagainya. Berdasarkan (Tamsuri and Ajeng, 2006), bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan, tingkat kecukupan gizi (energi, protein, karbohidrat, Fe dan vitamin C) dan cairan dengan daya konsentrasi pada siswa sekolah dasar. Penelitian lain juga menyebutkan bahwa asupan zat gizi dan status gizi siswa di daerah tersebut memiliki hubungan dengan hasil belajar siswa, karena dengan asupan zat gizi dan status gizi yang baik, siswa akan mendapatkan hasil belajar yang baik pula (Azis and Pagarra, 2018).

Selain itu, tubuh yang sehat akan membantu anak untuk berkonsentrasi dalam proses belajar mengajar. Salah satu cara menjaga agar tubuh tetap sehat yaitu aktivitas fisik. Aktivitas fisik dapat membuat tubuh menjadi sehat dan bugar. Sedangkan anak yang kurang beraktivitas akan lebih mudah merasa lesu, letih, mudah sakit dan tidak bersemangat. Sebagai pelajar harus berkonsentrasi agar bisa memahami, mengerti dan menangkap materi yang disampaikan oleh guru selama kegiatan belajar mengajar berlangsung (Ramadhayanti, 2018).

Berkaitan dengan hal tersebut, menunjukkan bahwa zat gizi makro yang dikonsumsi, kebiasaan sarapan dan aktivitas fisik akan memengaruhi konsentrasi belajar anak usia sekolah. Selanjutnya akan dilakukan pengukuran konsentrasi belajar pada anak Sekolah Dasar, kemudian melihat asupan zat gizi makro serta kebiasaan

sarapan mereka dan aktivitas fisik. Maka dapat dilihat hubungan konsumsi zat gizi makro, kebiasaan sarapan dan aktivitas fisik dengan konsentrasi belajar.

### **1.2. Identifikasi Masalah**

Konsentrasi belajar, kebiasaan sarapan dan aktivitas fisik pada anak sekolah merupakan beberapa faktor penentu keberhasilan siswa dalam memahami pelajaran dan konsentrasi belajar dipengaruhi oleh salah satunya asupan zat gizi. Berdasarkan apa yang dimakan oleh anak sekolah termasuk asupan zat gizi makro anak tersebut yang kemudian akan berpengaruh dengan konsentrasi belajar anak. Sekolah merupakan tempat kedua anak belajar setelah dirumah tidak heran jika sekolah juga memegang peran penting untuk pertumbuhan dan perkembangan anak sekolah. Pada penelitian ini akan dilihat hubungan asupan zat gizi makro, kebiasaan sarapan dan aktivitas fisik dengan konsentrasi belajar pada anak usia 10-12 tahun.

### **1.3. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi dari masalah di atas maka permasalahan asupan energi, zat gizi makro, kebiasaan sarapan dan aktivitas fisik merupakan hal terpenting yang harus diteliti untuk melihat konsentrasi belajar anak sekolah dan hubungannya dengan asupan zat gizi makro, kebiasaan sarapan dan aktivitas fisik. Selanjutnya pokok masalah yang akan diteliti dalam penelitian ini akan dibatasi hanya melihat konsumsi asupan energi, zat gizi makro, kebiasaan sarapan, aktivitas fisik, dan konsentrasi belajar pada anak sekolah.

### **1.4. Rumusan Masalah**

Berdasarkan hal-hal yang sudah disampaikan di atas maka dapat di simpukan bahwa perumusan masalah dalam penelitian ini adalah : “ Adakah hubungan asupan energi, zat gizi makro, kebiasaan sarapan dan aktivitas fisik dengan konsentrasi belajar pada anak usia 10-12 tahun?”

### **1.5. Tujuan Penelitian**

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan asupan energi, zat gizi makro (Karbohidrat, Protein, dan Lemak), kebiasaan sarapan dan aktivitas fisik dengan konsentrasi belajar anak usia 10-12 tahun.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik (umur dan jenis kelamin) anak usia 10-12 tahun.
- b. Mengidentifikasi asupan energi anak usia 10-12 tahun.
- c. Mengidentifikasi asupan zat gizi makro (Protein, Lemak, dan Karbohidrat) anak usia 10-12 tahun.
- d. Mengidentifikasi kebiasaan sarapan anak usia 10-12 tahun.
- e. Mengidentifikasi aktivitas fisik anak usia 10-12 tahun.
- f. Mengidentifikasi konsentrasi belajar anak usia 10-12 tahun.
- g. Menganalisis hubungan asupan energi dan zat gizi makro (Karbohidrat, Protein, dan Lemak) dengan konsentrasi belajar anak usia 10-12 tahun.
- h. Menganalisis hubungan kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar anak usia 10-12 tahun.
- i. Menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan konsentrasi belajar anak usia 10-12 tahun.

**1.6. Manfaat Penelitian**

**a. Bagi Peneliti**

Peneliti dapat mengetahui hubungan asupan energi, zat gizi makro (Karbohidrat, Protein, dan Lemak), kebiasaan sarapan dan aktivitas fisik dengan konsentrasi belajar anak usia 10-12 tahun. Selain itu peneliti juga dapat pengalaman dalam penyusunan proposal ini sebagai salah satu syarat kelulusan Mata Kuliah Metodologi Penelitian di Universitas Esa Unggul.

**b. Bagi Responden**

Responden dapat menambah informasi terkait hubungan asupan energi, zat gizi makro (Karbohidrat, Protein, dan Lemak), kebiasaan sarapan dan aktivitas fisik dengan konsentrasi belajar anak usia 10-12 tahun. Kemudian diharapkan dapat menerapkan gizi seimbang dan menjaga status gizi pada kehidupan sehari-hari.

**c. Bagi Yayasan**

Sebagai informasi mengenai informasi hubungan asupan energi, zat gizi makro (Karbohidrat, Protein, dan Lemak), kebiasaan sarapan dan aktivitas fisik

dengan konsentrasi belajar anak usia 10-12 tahun yang kemudian dapat di jadikan acuan untuk melakukan pendidikan gizi/edukasi gizi di yayasan tersebut.

**d. Bagi Institusi**

Sebagai bahan referensi dan bacaan untuk penelitian selanjutnya.

**1.7. Keaslian/Keterbaruan Penelitian**

Tabel 1. 1 Keterbaruan Penelitian



No.	Peneliti	Judul	Metode	Analisis	Hasil
1.	Syamsuryadin  (Skripsi, Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta, 2016)	Pemahaman Pelatih Penelitian ini adalah Bola Voli di Kabupaten Sleman Mengenai Program Latihan Mental	Penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes	Analisis data menggunakan teknik analisis data deskriptif kuantitatif	Penelitian menunjukkan bahwa tingkat pemahaman pelatih bola voli di Kabupaten Sleman terhadap program latihan mental berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 6,25% (1 orang), kategori “kurang” sebesar 18,75% (3 orang), kategori “cukup” sebesar 43,75% (7 orang), kategori “baik” sebesar 18,75% (3 orang), dan kategori “sangat baik” sebesar 12,5% (2 orang). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 37,69, tingkat pemahaman pelatih bola voli di Kabupaten Sleman terhadap program latihan mental masuk dalam kategori “sedang”.

- 
2. Baiq Qamariyah, Triska Susila Nindya (Naskah Publikasi, Amerta Nutr, 59-65, 2018)
- Hubungan Antara Penelitian ini adalah Analisis data Penelitian menunjukkan bahwa sebagian Asupan Energi, Zat observasional analitik menggunakan uji besar status gizi siswa normal (69,7%). Gizi Makro dan Total dengan rancang studi *independent* Terdapat hubungan signifikan antara Energy Expenditure *cross-sectional sampel T-test* asupan energi ( $p=0,000$ ), protein (0,017), lemak ( $p=0,040$ ), karbohidrat ( $p=0,001$ ) dan *total energy expenditure* ( $p=0,000$ ) dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar dengan status gizi anak sekolah dasar.
- 
3. Nurlailie Zhafirah (Skripsi, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, 2018)
- Hubungan Kebiasaan Penelitian ini adalah Analisis yang Hasil uji korelasi *Spearman Rank* Sarapan Bergizi penelitian kuantitatif digunakan yaitu menunjukkan nilai koefisien korelasi yang Dengan Konsentrasi dengan menggunakan uji statistik signifikan sebesar 0,804 yang berarti Belajar Siswa Kelas analisis korelasional *Spearman Rank* terdapat hubungan positif yang sangat kuat antara kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar siswa kelas III MI Al-Hikmah Pasar Minggu dengan konsentrasi belajar siswa kelas III MI Al-Hikmah Pasar Minggu.
-

- 
4. Hanum Aprilia Hubungan Makan Penelitian ini adalah Analisis data Penelitian ini menyimpulkan bahwa Wardoyo dan Trias Pagi dan Tingkat studi *cross-sectional* menggunakan terdapat hubungan yang signifikan antara Mahmudiono Konsumsi Zat Gizi dengan metode sampling *Kolerasi* makan pagi dengan daya konsentrasi serta (Skripsi, Fakultas dengan Daya *stratified random Spearman, Chi-* antara tingkat konsumsi zat gizi (kalori, Kesehatan Konsentrasi Siswa *sampling.* *Square Test* dan karbohidrat, protein, dan zat Besi) dengan Masyarakat, Sekolah Dasar *Fisher's Exact* daya konsentrasi pada siswa sekolah dasar Universitas Airlangga Surabaya, 2010)
- 
5. Wida Ratna Yunita Hubungan Kebiasaan Penelitian ini adalah Data di analisis Penelitian ini menyimpulkan terdapat dan Triska Susila Sarapan, Kecukupan observasional dengan menggunakan uji hubungan antara kebiasaan sarapan, Nindya Zat Gizi dan Cairan desain cross sectional. chi square dan tingkat kecukupan zat gizi (energi, (Skripsi, Fakultas dengan Daya regresi logistik. karbohidrat, protein, Fe dan vitamin C) dan Kesehatan Konsentrasi Anak cairan dengan daya konsentrasi pada siswa Masyarakat, Sekolah Dasar Universitas Esa Unggul Berdasarkan uji regresi logistik sarapan merupakan variabel yang paling berpengaruh terhadap daya konsentrasi anak sekolah dasar. Universitas Airlangga Surabaya, 2017)
-

---

<p>6. Dian Ramadhayanti (Skripsi, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia, 2018)</p>	<p>Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik dengan Tingkat Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia (UPI) Bandung</p>	<p>Tingkat Metode penelitian yang digunakan adalah Tingkat metode korelasi</p>	<p>Data di analisis menggunakan analisis statistik <i>korelasi spearman</i> dan <i>Koefisien Determinasi</i>.</p>	<p>Hasil analisis data diketahui bahwa terdapat hubungan tingkat aktivitas fisik dengan tingkat konsentrasi belajar, akan tetapi aktivitas fisik hanya berpengaruh sebesar 7.5% terdapat konsentrasi belajar. Rekomendasi dari peneliti berharap agar penelitian selanjutnya dapat lebih spesifikasi mengenai jenis aktivitas fisik yang akan diteliti.</p>
---	--	--	---	---

---