

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Indonesia merupakan salah satu negara yang terinfeksi pandemi Covid-19. Penyakit corona virus 2019 (Covid-19) adalah penyakit menular yang disebabkan oleh sindrom pernapasan akut corona virus 2 (SARS-COV-2). Sehingga berdampak kepada masyarakat dan siswa tidak bisa bertemu langsung di sekolah atau ditempat umum. Berdasarkan riset Nielsen yang bertajuk "*Race Against the Virus, Indonesian Consumer Response Towards COVID-19*" mengungkapkan bahwa sebanyak 50% masyarakat Indonesia mulai mengurangi aktivitas di luar rumah, dan 30% diantaranya mengatakan bahwa mereka berencana untuk lebih sering berbelanja online. Begitu juga dengan kegiatan proses belajar mengajar dilaksanakan dari rumah bahkan bekerja pun dilakukan dari rumah dengan tujuan agar bisa mengurangi penularan Covid-19. Pemerintah menerapkan kebijakan yaitu Work from Home (WFH). Kebijakan ini merupakan upaya yang diterapkan kepada masyarakat agar dapat menyelesaikan segala pekerjaan dirumah. Pendidikan di Indonesia pun menjadi salah satu bidang yang terdampak akibat adanya pandemi covid-19 tersebut. Dengan adanya pembatasan interaksi, Kementerian Pendidikan di Indonesia juga mengeluarkan kebijakan yaitu dengan meliburkan sekolah dan mengganti proses Kegiatan Belajar Mengajar (KBM) dengan menggunakan sistem dalam jaringan (daring).

Menggunakan sistem pembelajaran secara daring ini, adapun dampaknya yang timbul terkadang muncul berbagai masalah yang dihadapi oleh siswa dan guru, seperti materi yang belum selesai disampaikan oleh guru kemudian guru mengganti dengan tugas lainnya. Hal tersebut menjadi keluhan bagi siswa karena tugas yang diberikan oleh guru lebih banyak. Permasalahan lain dari adanya sistem pembelajaran secara online ini adalah akses informasi yang terkendala oleh signal yang menyebabkan lambatnya dalam mengakses informasi. Siswa terkadang tertinggal dengan informasi akibat dari signal yang kurang memadai. Akibatnya mereka terlambat dalam mengumpulkan suatu tugas yang diberikan oleh guru. Belum lagi bagi guru yang memeriksa banyak tugas yang telah diberikan kepada siswa, membuat ruang penyimpanan gadget semakin terbatas. Penerapan pembelajaran online juga membuat pendidik berpikir kembali, mengenai model dan

metode pembelajaran yang akan digunakan. Yang awalnya seorang guru sudah mempersiapkan model pembelajaran yang akan digunakan, kemudian harus mengubah model pembelajaran tersebut (Matdio Siahaan, 2020).

Anak sekolah dasar atau masa kanak-kanak merupakan salah satu kelompok yang rentan terhadap masalah gizi, sehingga perhatian kepada mereka harus lebih diperhatikan (Khomsan, 2012). Prevalensi siswa SD di Indonesia yang tidak konsentrasi belajar sebesar 18,05% hal ini disebabkan oleh anak tidak sarapan pagi (Risksedas, 2010). Hal ini sejalan dengan penelitian (Anam, 2012) bahwa anak yang tidak biasa sarapan pagi mudah lelah dan tidak kuat melakukan aktifitas, tidak mampu berpikir dan tidak berpartisipasi penuh dalam belajar sehingga mengganggu konsentrasi belajar. Konsentrasi belajar merupakan usaha pemusatan pikiran atau perhatian terhadap suatu objek yang sedang dipelajari dengan tidak membagi perhatiannya kepada hal lain dan dilakukan secara sadar oleh individu. Konsentrasi belajar dapat dilakukan dengan baik jika seseorang menjalankan perannya sebagai pelajar secara optimal, selain itu mereka akan belajar sebaik mungkin dengan adanya dorongan penyemangat dari sosial lingkungan (Pratiwi, 2016). Pentingnya konsentrasi belajar pada siswa sangat menentukan prestasi belajarnya, konsentrasi belajarnya tersebut dapat dilihat dari fokusnya siswa ketika belajar. Agar dapat berkonsentrasi dengan baik perlulah diusahakan beberapa hal misalnya, pelajar hendaknya berminat atau punya motivasi yang tinggi, ada tempat belajar tertentu dengan meja belajar yang bersih dan rapi, mencegah timbulnya kebosanan, menjaga kesehatan dan memperhatikan kelelahan, menyelesaikan masalah-masalah yang mengganggu dan bertekad untuk mencapai tujuan terbaik setiap kali belajar (Rahmasari dkk, 2013). Faktor lain yang dapat memengaruhi konsentrasi anak, antara lain yaitu, pandangan mata dan pendengaran yang lemah, asupan zat gizi, kurangnya asupan cairan serta kebiasaan sarapan yang buruk akan membuat kondisi tidak nyaman, sehingga membuat anak merasa sulit untuk menjaga konsentrasi (Anderson, 2014).

Sarapan juga mempengaruhi kinerja otak dan juga memberi energi untuk otak, sarapan dapat meningkatkan daya ingat dan konsentrasi (Kemenkes RI, 2009). Sarapan adalah menu makanan yang pertama yang dikonsumsi seseorang. Biasanya orang makan malam sekitar pukul 19.00 WIB dan baru makan lagi paginya sekitar pukul 06.00 WIB.

Berarti selama sekitar 10-12 jam mereka puasa. Dengan adanya puasa itu, cadangan gula darah (glukosa) dalam tubuh seseorang hanya cukup untuk aktifitas 2-3 jam di pagi hari. Tanpa sarapan seseorang akan mengalami hipoglikemia atau kadar glukosa dibawah normal. Hipoglikemia mengakibatkan tubuh gemeteran, pusing dan sulit berkonsentrasi . Itu semua karena kekurangan glukosa yang merupakan sumber energi bagi otak (Annisa, 2014). Hal ini sejalan dengan penelitian (Fitriani Sufrin, 2018) yang mengatakan Ada hubungan yang bermakna antara kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar anak SD Negeri 01 Baruga Kota Kendari.

Konsumsi cairan dapat mempengaruhi konsentrasi belajar karena otak manusia tersusun atas air sebesar 95%. Anak yang kurang konsumsi cairan akan menyebabkan dehidrasi yang mempengaruhi gangguan fungsi kognitif dan kapasitas fisik, sehingga anak akan sulit memahami materi yang mengakibatkan menurunnya produktivitas belajar termasuk konsentrasi (Briawan, *et al*, 2011) banyak dari orangtua yang enggan untuk memperhatikan asupan cairan dari anak-anaknya. Manusia membutuhkan air minimal 1,5 liter - 2 liter per hari atau 8–12 gelas sehari. Cairan menjaga fungsi otak dengan baik misalnya menjaga daya konsentrasi, berpikir lebih cepat dan tidak mudah lupa. Kurangnya konsumsi cairan merupakan salah satu penyebab rentannya anak mengalami dehidrasi. Konsumsi cairan anak sebagian besar (79%) diperoleh dari minuman dan sisanya (21%) dari makanan. Keadaan dehidrasi terkait dengan aspek fungsi kognitif salah satunya adalah konsentrasi (Lentini dan Margawati, 2014).

Permasalahan gizi pada anak di Indonesia cukup serius. Permasalahan pada gizi dapat mempengaruhi pertumbuhan serta perkembangan anak terutama pada anak usia sekolah dasar. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdes) tahun 2013, prevalensi anak yang kurus pada anak umur 5-12 tahun sebesar 11,2%. Sedangkan prevalensi kegemukan pada anak umur 5-12 tahun masih tinggi yaitu sebesar 18,8%. Prevalensi anak yang pendek pada anak umur 5-12 tahun sebesar 30,7%. Dari data Riskesdas juga terdapat 17 provinsi di Indonesia yang mengalami pemmasalahan gizi pada anak. Adapun permasalahan tertinggi mengenai masalah gizi pada anak terdapat di daerah Kalimantan Barat. Anak yang kekurangan gizi disebabkan oleh konsumsi gizi yang tidak seimbang dalam makanannya sehari-hari dan sebagai akibat dari kurang gizi pada masa balita serta tidak adanya pencapaian perbaikan pertumbuhan yang sempurna pada masa berikutnya.

Anak yang menderita kekurangan gizi akan mengakibatkan daya tangkapnya berkurang, dan penurunan konsentrasi belajar. Hal ini sejalan dengan penelitian (Nadharatuna'im, 2014) Terdapat hubungan antara status gizi terhadap konsentrasi belajar. Berdasarkan hasil observasi melalui guru di SDN 010 Nunukan setiap siswa memiliki konsentrasi belajar yang berbeda-beda. Ada yang fokus, cepat tangkap, kurang konsentrasi tidak memperhatikan apa yang disampaikan oleh gurunya, dan tidak konsentrasi sama sekali. Namun mayoritasnya siswa kurang konsentrasi, serta memiliki daya tangkap yang berbeda-beda.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Konsentrasi belajar anak sekolah dasar dipengaruhi oleh banyak faktor, berdasarkan latar belakang dapat diketahui bahwa kebiasaan sarapan berpengaruh terhadap konsentrasi memiliki peranan penting terhadap prestasi dan daya tangkap anak pada saat belajar. Anak yang melakukan sarapan sebelum berangkat ke sekolah dominan memiliki konsentrasi yang baik pada saat belajar di kelas. Konsumsi cairan dan status gizi juga bisa berpengaruh terhadap konsentrasi belajar pada anak usia sekolah.

## **1.3 Batasan Masalah**

Mengingat luasnya pembahasan namun waktu yang tersedia sangat terbatas, jadi berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah dijabarkan diatas, maka peneliti membatasi ruang lingkup pembahasan tentang “Hubungan kebiasaan sarapan, konsumsi cairan dan status gizi dengan konsentrasi belajar pada siswa di SDN 010 Nunukan”. Alasan peneliti meneliti di SDN 010 Nunukan disebabkan masih banyaknya siswa yang mengalami konsentrasi belajar berdasarkan hasil observasi melalui guru, serta status gizi siswa mayoritas underweight. Hal ini penting untuk diteliti.

## **1.4 Rumusan Masalah**

Peneliti ingin mengetahui apakah ada Hubungan Kebiasaan Sarapan, Konsumsi Cairan, dan Status Gizi Terhadap Konsentrasi Belajar pada Anak Sekolah Dasar.

## **1.5 Tujuan Penelitian**

### **1.5.1 Tujuan Umum**

Untuk Mengetahui apakah ada Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan, Konsumsi Cairan, dan Status Gizi Terhadap Konsentrasi Belajar pada anak sekolah dasar.

### **1.5.2 Tujuan Khusus**

- a. Mengidentifikasi karakteristik siswa anak sekolah dasar di SDN 010 Nunukan selama pandemi Covid-19.
- b. Mengidentifikasi konsentrasi belajar siswa anak sekolah dasar di SDN 010 Nunukan selama pandemi Covid-19.
- c. Mengidentifikasi kebiasaan sarapan anak sekolah dasar di SDN 010 Nunukan selama pandemi Covid-19.
- d. Mengidentifikasi konsumsi cairan anak sekolah dasar di SDN 010 Nunukan selama pandemi Covid-19.
- e. Mengidentifikasi status gizi anak sekolah dasar di SDN 010 Nunukan selama pandemi Covid-19.
- f. Menganalisis hubungan kebiasaan sarapan terhadap konsentrasi belajar anak sekolah dasar di SDN 010 Nunukan selama pandemi Covid-19.
- g. Menganalisis hubungan konsumsi cairan terhadap konsentrasi belajar anak sekolah dasar di SDN 010 Nunukan selama pandemi Covid-19.
- h. Menganalisis hubungan status gizi dengan konsentrasi belajar anak sekolah dasar di SDN 010 Nunukan selama pandemi Covid-19.

## **1.6 Manfaat Penelitian**

### **1.6.1 Bagi Peneliti**

Menambah wawasan dan pengalaman dalam menerapkan ilmu yang selama ini telah didapatkan di bangku kuliah dengan aplikasi di lapangan tentang Hubungan kebiasaan sarapan konsumsi cairan dan status gizi dengan konsentrasi belajar anak sekolah dasar.

### **1.6.2 Bagi Siswa**

Sebagai bahan pertimbangan orang tua dan siswa untuk meningkatkan konsentrasi, kebiasaan sarapan, konsumsi cairan dan status gizi untuk meningkatkan prestasi belajar.



### 1.6.3 Bagi Institusi

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai hubungan kebiasaan sarapan konsumsi cairan dan status gizi dengan konsentrasi belajar anak sekolah dasar. Serta dapat dijadikan sebagai referensi bacaan oleh peneliti selanjutnya.

## 1.7 Keterbaruan Penelitian

**Tabel 1. 1 Keterbaruan Penelitian**

No	Nama Penelitian	Tahun	Judul Penelitian	Desain Penelitian	Hasil
1	Yessi Nurmalasari	2020	Hubungan status gizi dengan konsentrasi belajar pada anak SD Negeri 13 Teluk Pandan Pesawaran	<i>Cross sectional</i>	Terdapat Hubungan antara status gizi dengan konsentrasi belajar pada anak SD Negeri 13 Teluk Pandan Pesawaran
2	Yudha Jaya Wardana	2019	Hubungan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar Anak SD Negeri 02 Balerejo Kabupaten Madiun	<i>Cross sectional</i>	Ada hubungan antara sarapan pagi dengan konsentrasi belajar anak di SDN 02 Balerejo Madiun.
3	Assyifa andani, Ileva B. akbar, & Rika Nilapsari	2016	Pengaruh pemberian air putih terhadap tingkat konsentrasi pada remaja laki-laki fakultas kedokteran Universitas Islam Bandung	<i>Quasy experimental</i>	Terdapat pengaruh yang signifikan dalam pemberian air putih terhadap tingkat konsentrasi remaja laki-laki
4	Banun Lentini, Ani Margawati	2014	Hubungan kebiasaan sarapan dan status hidrasi dengan konsentrasi berfikir pada Remaja	<i>Cross sectional</i>	Terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dan konsentrasi berfikir, tidak terdapat hubungan antara status hidrasi dengan konsentrasi berfikir
5	M. Nur Setiawan	2015	Hubungan status	Kuantitatif	Tidak terdapat

No	Nama Penelitian	Tahun	Judul Penelitian	Desain Penelitian	Hasil
			gizi dengan tingkat konsentrasi siswa studi pada siswa SMA Negeri 1 widung kelas XI	korelasi	hubungan yang signifikan antara status gizi dengan tingkat konsentrasi siswa
6	Ikhwan Fauji	2016	Hubungan antara status gizi anak dengan tingkat konsentrasi belajar anak usia sekolah dasar (Studi pada siswa kelas VI SDN 1 Baureno)	Korelasi	Tidak ada hubungan antara status gizi anak dengan tingkat konsentrasi belajar anak usia sekolah dasar
7	Wida Ratna Yunita, Triska Susila Nindya	2017	Hubungan kebiasaan sarapan, kecukupan zat gizi, dan cairan dengan konsentrasi anak sekolah dasar	<i>Cross sectional</i>	Terdapat hubungan kebiasaan sarapan, kecukupan zat gizi, dan cairan dengan konsentrasi anak sekolah dasar di SDN Sukomalunggal IV
8	Riskiyani Sefti Dwi	2018	Hubungan antara kebiasaan sarapan asupan cairan dan status gizi terhadap konsentrasi belajar siswa kelas IX SMP 246 Jakarta	<i>Korelasi</i>	Tidak ada hubungan antara kebiasaan sarapan dan asupan cairan terhadap konsentrasi belajar siswa, namun terdapat hubungan antara status gizi dengan konsentrasi belajar siswa
9	Siti Munawaroh	2017	Hubungan Tingkat Kecukupan Energi, Protein dan Status Gizi dengan Konsentrasi Belajar Siswa SMP Purnama 1 Kota Semarang	<i>Korelasi</i>	Ada Hubungan antara Status Gizi dengan konsentrasi belajar siswa SMP Purnama 1 Semarang