

# BAB I

## PENDAHULUAN

### I.1 Latar Belakang

PBB merancang *Sustainable Development Goals* (SDGs) 2016-2030 dengan salah satu tujuannya yaitu meningkatkan kualitas sumber daya manusia (SDM) dan dianggap sebagai penggerak dalam keberhasilan pembangunan. Remaja adalah sumber daya manusia bagi pembangunan pada masa yang akan datang. Peningkatan kualitas sumber daya manusia perlu memperhatikan faktor-faktor seperti gizi (pangan), kesehatan, pendidikan, teknologi, dan lain-lain (Larega, 2015).

Remaja adalah periode peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Remaja menurut WHO memiliki batasan umur kisaran 10-19 tahun, menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 Tahun 2014 dengan rentang usia 10-18 tahun, sedangkan menurut BKKBN (Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional) berada di kisaran usia 10-24 tahun dan belum menikah (Kusumaryani, 2017). Jumlah penduduk remaja dengan usia 15-19 tahun di Indonesia pada 2019 yakni sebesar 22,3 juta orang atau sekitar 8,3% dari keseluruhan penduduk Indonesia (Statistics Indonesia, 2020).

Perkembangan yang terjadi pada masa remaja dapat dilihat dari perubahan fisik, mental, emosional, perilaku, dan kognitif. Pada masa remaja ini setiap individu mengembangkan sikap dan nilai yang merujuk pada pilihan, hubungan, dan pengertian (Herlina, 2013). Kesiapan mental yang mempengaruhi proses belajar antara lain intelegensi, bakat, kesiapan, minat, dan konsentrasi. Konsentrasi merupakan hal terpenting dalam proses pembelajaran. Konsentrasi belajar yaitu kemampuan dalam memfokuskan pikiran atau memperhatikan pada suatu hal yang hendak dipelajari. Konsentrasi belajar adalah modal utama dalam mengingat dan mengembangkan materi pelajaran yang didapatkan dari sekolah serta menjadi suatu aspek yang penting dalam mendukung murid mencapai prestasi di sekolah (Aviana dan Hidayah, 2015). Menurut penelitian Junaidi dan

Soegiarto (2016) konsentrasi pada siswa/siswi SMA di Bekasi kurang baik (52,2%) berjumlah lebih banyak dibandingkan dengan konsentrasi baik (47,8%). Serupa dengan penelitian yang dilakukan Yuniatun (2018) bahwa konsentrasi belajar siswa/siswi SMA di Bogor dalam kategori kurang sebesar 54,5 % dan kategori baik sebesar 45,5%. Namun, Santoso dan Anandaputra (2017) memiliki hasil yang berbeda yaitu daya konsentrasi siswa/siswi SMA di Depok dikategorikan baik sebesar 79,7% dan kurang sebesar 20,3%. Berbagai macam faktor turut mempengaruhi konsentrasi belajar pada remaja. Tingkat kecukupan zat gizi seperti energi, protein, karbohidrat, Fe, dan vitamin C, kebiasaan sarapan, serta konsumsi cairan sering dikaitkan dengan penyebab menurunnya konsentrasi belajar siswa (Yunita dan Nindya, 2017). Penelitian lain juga menyebutkan aktivitas fisik mempengaruhi daya konsentrasi belajar pada siswa (Junaidi dan Soegiarto, 2016).

Kebiasaan sarapan mempengaruhi dalam hal konsentrasi belajar siswa. Melewatkan sarapan dapat menyebabkan penipisan simpanan glikogen yang menyebabkan gangguan pada fungsi otak (Babaeer and Wraith, 2018). Kebutuhan zat gizi yang didapatkan dari sarapan harus memenuhi 15-30% dari total kebutuhan energi perhari lengkap dengan karbohidrat, lemak, protein dari lauk-pauk, sayuran atau buah, serta minuman (Halim dkk, 2018). Anak Indonesia sebanyak 26,1% sarapan hanya dengan mengonsumsi minuman seperti susu, teh, atau air putih dan sebesar 44,6% sarapan berkualitas rendah (Khalida dkk, 2015). Hardinsyah dan Aries (2012) mengemukakan bahwa di daerah perkotaan penyebab anak-anak tidak sarapan kerap dikarenakan ibu sibuk bekerja serta waktu yang terbatas di pagi hari. Alasan utama orang tua terutama ibu tidak membiasakan anak sarapan dikarenakan anak sulit bangun tidur (59%), sulit membujuk anak sarapan (19%), sulit meminta anak menghabiskan sarapan (10%), dan takut terlambat sekolah (6%). Berdasarkan penelitian Lentini dan Margawati (2014) terdapat 16,3% murid tidak sarapan dengan konsentrasi baik, namun murid yang terbiasa sarapan dengan konsentrasi baik lebih besar yaitu sebesar 83,7%.

Aktivitas fisik turut menjadi perhatian di kalangan remaja dikarenakan saat ini gaya hidup remaja sudah tergantung pada kemajuan teknologi sehingga

berperilaku *sedentary lifestyle*. Individu dengan aktivitas rendah mempengaruhi fungsi kognitif seperti motivasi belajar, memori kerja, dan konsentrasi.

Aktivitas fisik rendah menyebabkan penurunan kemampuan konsentrasi dan sulit untuk melakukan beberapa tugas secara bersamaan, karena fungsi kognitif tersebut berfungsi untuk menyimpan informasi sehingga dapat membantu dalam proses belajar (Alfarisi dkk, 2018). Menurut Riskesdas 2018 (2019a), proporsi aktivitas fisik kurang penduduk di Indonesia umur  $\geq 10$  tahun yaitu sebanyak 33,5% mengalami peningkatan dibandingkan dengan tahun 2013 yaitu 26,1%. Laporan Provinsi Riskesdas 2018 (2019b) mengungkapkan bahwa di Jawa Barat proporsi aktivitas fisik kurang penduduk umur  $\geq 10$  tahun sebesar 37,5% dan di kota Depok yaitu sebesar 39,45%. Penelitian yang dilakukan Elyasari (2017) di SMAN 5 Depok bahwa remaja melakukan aktivitas fisik ringan sebesar 78% dan sedang sebesar 22%.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di SMA Sejahtera 1 Depok, diketahui bahwa dari 30 responden mengaku sulit konsentrasi belajar dikarenakan mengantuk (28,37%), lapar (25,67%), mata pelajaran yang susah dimengerti (22,97%), dan berbagai macam alasan lainnya. Selain itu, frekuensi sarapan yang dilakukan sebanyak 3-4x/minggu (52%), 5x/minggu (12%), dan setiap hari (36%). Jenis menu sarapan yang biasa dikonsumsi adalah nasi goreng (28%), nasi dengan telur (20%), roti (16%), jajanan kantin (16%), teh manis (12%), dan susu (8%). Penyebab murid tidak sarapan karena tidak sempat dan tidak biasa mengonsumsi makanan pada pagi hari. Aktivitas fisik yang biasa dilakukan dengan kategori ringan sebesar 73,33%, kategori sedang sebesar 13,34% dan kategori berat sebesar 13,33%. Hal ini menandakan murid SMA Sejahtera 1 Depok mengalami kurangnya frekuensi dan komposisi zat gizi sarapan serta aktivitas fisik sehingga dapat menyebabkan kurangnya konsentrasi belajar.

Melihat uraian penjelasan yang dilengkapi dengan data penelitian, prevalensi dan hasil studi pendahuluan diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dan mengkaji lebih lanjut mengenai hubungan antara frekuensi dan komposisi zat gizi sarapan serta aktivitas fisik terhadap konsentrasi belajar pada remaja di SMA Sejahtera 1 Depok.

## I.2 Rumusan Masalah

Pada proses pembelajaran di sekolah, konsentrasi sangat berpengaruh agar tercapainya suasana belajar yang kondusif. Penelitian yang dilakukan oleh Junaidi dan Soegiarto (2016) konsentrasi belajar anak sekolah dalam kategori kurang yaitu 52,2% sejalan dengan penelitian oleh Yuniatun (2018) konsentrasi belajar anak sekolah dalam kategori kurang yaitu 54,5%. Peneliti melakukan studi pendahuluan di SMA Sejahtera 1 Depok dengan membagikan kuesioner kepada 30 murid dan mengaku sulit berkonsentrasi saat belajar dengan berbagai macam alasan yaitu mengantuk (28,37%), lapar (25,67%), dan mata pelajaran yang susah dimengerti (22,97%). Sebesar 52% murid melakukan kebiasaan sarapan sebanyak 3-4x/minggu, 5x/minggu (12%), dan setiap hari (36%). Jenis menu sarapan yang biasa dikonsumsi adalah nasi goreng (28%), nasi dengan telur (20%), roti (16%), jajanan kantin (16%), teh manis (12%), dan susu (8%). Aktivitas fisik yang biasa dilakukan termasuk kategori ringan sebesar 73,33%, kategori sedang 13,34% dan kategori berat 13,33%.

Berbagai macam faktor dapat mempengaruhi penurunan atau peningkatan konsentrasi belajar seperti kebiasaan sarapan meliputi frekuensi dan komposisi zat gizi yang dikonsumsi saat sarapan serta aktivitas fisik yang dilakukan. Penurunan konsentrasi belajar mengakibatkan kurangnya memahami materi pelajaran yang diajarkan dan berdampak pada prestasi dalam belajar (Verdiana dan Muniroh, 2017).

Uraian masalah diatas menunjukkan bahwa anak sekolah masih terdapat kesulitan untuk konsentrasi belajar, kurangnya frekuensi dan komposisi zat gizi sarapan serta kurangnya aktivitas fisik. Sehingga penulis tertarik untuk melihat secara langsung apakah ada hubungan antara frekuensi dan komposisi zat gizi sarapan serta aktivitas fisik terhadap konsentrasi belajar pada remaja di SMA Sejahtera 1 Depok.

### **I.3 Tujuan Penelitian**

#### **I.3.1 Tujuan Umum**

Tujuan umum pada penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan frekuensi dan komposisi zat gizi sarapan serta aktivitas fisik terhadap konsentrasi belajar pada remaja di SMA Sejahtera 1 Depok.

#### **I.3.2 Tujuan Khusus**

- a. Mengetahui gambaran karakteristik remaja di SMA Sejahtera 1 Depok
- b. Mengetahui gambaran konsentrasi belajar pada remaja di SMA Sejahtera 1 Depok
- c. Mengetahui gambaran frekuensi sarapan pada remaja di SMA Sejahtera 1 Depok
- d. Mengetahui gambaran komposisi zat gizi sarapan pada remaja di SMA Sejahtera 1 Depok
- e. Mengetahui gambaran aktivitas fisik pada remaja di SMA Sejahtera 1 Depok
- f. Mengetahui hubungan antara frekuensi sarapan terhadap konsentrasi belajar pada remaja di SMA Sejahtera 1 Depok
- g. Mengetahui hubungan antara komposisi zat gizi sarapan terhadap konsentrasi belajar pada remaja di SMA Sejahtera 1 Depok
- h. Mengetahui hubungan antara aktivitas fisik terhadap konsentrasi belajar pada remaja di SMA Sejahtera 1 Depok

### **I.4 Manfaat Penelitian**

#### **I.4.1 Bagi Responden**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi kepada responden mengenai frekuensi dan komposisi zat gizi sarapan yang cukup, serta melakukan aktivitas fisik yang turut mempengaruhi konsentrasi belajar sehingga dapat dijadikan acuan bagi siswa/siswi SMA Sejahtera 1 Depok dalam meningkatkan konsentrasi belajar yang lebih baik.

#### **I.4.2 Bagi Institusi Pendidikan**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk menambah karya penelitian bagi akademisi, sebagai informasi dan pengetahuan baru terkait hubungan frekuensi dan komposisi zat gizi sarapan serta aktivitas fisik terhadap konsentrasi belajar melalui temuan yang ditemukan dilapangan yaitu di SMA Sejahtera 1 Depok.

#### **I.4.3 Bagi Ilmu Pengetahuan**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan ilmu pengetahuan terkini terkait dengan faktor-faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar. Di masa yang akan datang, diharapkan penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai bahan kajian lebih lanjut.