

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan menurut (Faqih, 2024: 16) adalah suatu kepentingan serta kewajiban, dengan adanya pendidikan masyarakat memperoleh ilmu pengetahuan yang cukup baik, pendidikan apabila tidak dilaksanakan atau bahkan tidak ada sama sekali maka nantinya seseorang tidak akan tau maupun tidak mengetahui apa itu pengetahuan maka dengan adanya pendidikan semua menjadi bisa. Hal ini juga disebutkan oleh (Pristiwanti et al., 2022: 22) yang menyatakan bahwa pendidikan memang perlu untuk dilaksanakan oleh setiap individu yang dimana tidak mengenal umur, karena pendidikan juga bisa dikatakan sebagai upaya yang dilakukan dengan sadar untuk meneruskan budaya dari satu generasi ke generasi berikutnya.

Dalam upaya meningkatkan kualitas proses pendidikan juga ada beberapa faktor yang dapat memengaruhi kesiapan belajar peserta didik yang perlu diperhatikan. Salah satu aspek yang sering jauh dari perhatian, namun memiliki peran penting terhadap kondisi belajar siswa, adalah kebiasaan sarapan pagi yang menjadi faktor pendukung yang berkontribusi terhadap tingkat keaktifan dan konsentrasi siswa selama mengikuti kegiatan belajar seperti yang dikatakan (Astriani et al., 2022: 15), dikarenakan sarapan pagi menjadi dasar utama dalam pemenuhan energi tubuh yang diperlukan untuk mendukung kinerja

otak dalam berkonsentrasi dan mengolah informasi, sehingga berpotensi meningkatkan capaian belajar siswa, sarapan pagi juga merupakan energi untuk otak yang paling baik supaya lebih berkonsentrasi lagi dalam menerima pembelajaran di sekolah menurut (Hidayah et al., 2024: 11).

Berdasarkan dari hasil observasi pada Selasa, 2 Desember 2025 juga menyatakan hal yang serupa terkait sarapan pagi bahwasannya sarapan pagi merupakan suatu hal yang sangat dianjurkan dikarenakan memiliki banyak manfaat, dilihat dari hasil observasi yang dilakukan secara langsung oleh peneliti dengan menghasilkan masing-masing 2, 3 dan 4 dengan kategori nilai 2 kurang, 3 baik, dan 4 yaitu sangat baik, akan tetapi ada juga yang mengalami penurunan keaktifan pada aspek siswa yang menunjukkan antusiasme saat proses pembelajaran, kemudian pada aspek tidak mudah terdistraksi oleh teman atau lingkungan, serta siswa tenang tenang dan siap belajar. Hal ini juga diungkapkan oleh (Bogra et al., 2024: 24) bahwasanya dampak dari belum sarapan pagi adalah dapat menyebabkan penurunan keaktifan sehingga menjadi lebih sedikit agak lambat, kemudian lebih banyak melamun dan tidak konsentrasi. hal ini juga ditinjau terkait sarapan pagi menunjang keberhasilan pada proses pendidikan dalam hal kesiapan pembelajaran yaitu salah satunya adalah sarapan pagi, perlu kita ketahui sarapan pagi memberikan beberapa manfaat salah satunya yaitu dapat meningkatkan konsentrasi dan keaktifan dalam belajar pada setiap peserta didik (Amalia et al., 2023: 15).

Dampak belum adanya sarapan pagi dinilai sangat merugikan dikarenakan dapat mempengaruhi kondisi siswa, Berdasarkan pada hasil wawancara dengan salah satu siswa pada Selasa, 2 Desember 2025 menghasilkan beberapa jawaban yaitu ketika tidak melaksanakan sarapan maka menjadikan malas bertanya, malas belajar atau mengerjakan tugas karena tidak adanya tenaga, Hal ini juga dinyatakan oleh (Yoselina & Anggita, 2025: 12) yang menyatakan bahwa melewatkan sarapan pagi akan memberikan dampak negative pada prestasi akademik, kesulitan konsentrasi, dan kelambatan dalam memahami materi, kurang responsive dan mengantuk ketika pembelajaran sedang berlangsung.

Menurut (Ahmadi & Supriyono, 2021: 21) yaitu dengan melaksanakan rutinitas sarapan pagi yang cukup, maka siswa cenderung memiliki kondisi fisik yang lebih stabil dan memungkinkan mereka menjadi lebih aktif lagi dalam menerima kegiatan proses pembelajaran yang akan dilaksanakan. Kemudian menurut pendapat dari (Pramudya et al., 2019: 10) juga disebutkan dengan hal yang serupa tentang adanya rutinitas sarapan pagi dapat memberikan keaktifan dalam belajar dalam proses pembelajaran dapat membuat siswa berperan aktif pada saat pembelajaran.

Rutinitas seseorang ketika selalu terbiasa dengan sarapan pagi mempunyai banyak manfaat yaitu salah satunya tidak hanya mendorong siswa untuk lebih aktif dalam mengikuti kegiatan belajar, akan tetapi juga membantu mereka mempertahankan tingkat konsentrasi yang stabil selama proses

pembelajaran berlangsung menurut (Hutasoit, 2022: 18) bahwa konsentrasi sangat diperlukan dalam proses pembelajaran, dikarenakan konsentrasi mampu untuk fokus. dan apabila sepenuhnya dapat memahami materi yang sedang dipelajari, maka kemampuan siswa untuk memperhatikan dan menghabiskan waktu dalam belajar, konsentrasi sangat bermanfaat bagi setiap siswa dalam menyelesaikan atau melakukan tugas yang diberikan dengan secara tepat waktu. Konsentrasi yang dilakukan dengan secara rutin ketika sarapan pagi juga di sebutkan oleh (Hotimah & Hidayah, 2023: 22) bahwa dengan rutin sarapan pagi dapat mendorong konsentrasi belajar siswa dikelas, dan dengan adanya sarapan pagi siswa mendapatkan energi untuk berkonsentrasi.

Berdasarkan dari hasil wawancara yang telah dilakukan antara peneliti dengan pewawancara oleh guru kelas VI yaitu bapak Sultoni S.Pd pada tanggal 2 Desember 2025 bahwasannya yaitu yang telah dilakukan adalah bahwa terdapat adanya pengaruh dari adanya sarapan pagi oleh setiap siswa yang dimana mempengaruhi keaktifan serta konsentrasi dilihat dari hasil wawancara yang dilakukan dengan menghasilkan adanya pengaruh sarapan pagi bahwa ketika tidak sarapan siswa terlihat kurang terlibat dalam pembelajaran, serta kurang fokus dalam mengikuti pembelajarannya. Hal ini juga ditunjukkan oleh (Razaq Abdul et al., 2026: 25) yang menyatakan hal serupa juga terkait pengaruh sarapan pagi terhadap keaktifan dan konsentrasi adalah menunjukan bahwa siswa yang tidak sarapan pagi sebelum melaksanakan kegiatan pembelajaran

sering mengalami kurang fokus, dan partisipasi pembelajaran yang menurun, sehingga memengaruhi keaktifan dan konsentrasi belajar.

Namun dari hasil wawancara yang dilakukan juga menyebutkan bahwasannya dalam mengetahui atau menghimbau siswa yang tidak sarapan pagi yaitu dengan cara dilihat dari cara setiap masing-masing siswa mengikuti pembelajaran yang dilakukan secara langsung mulai dari siswa yang lemas, mengantuk, ada yang aktif terlibat seperti bertanya, dan ada juga yang diam saja lemas, maka dari itu bisa dikatakan karena belum melaksanakan sarapan pagi. Hal ini juga diungkapkan oleh (Hidayah et al., 2024: 10) yang mengatakan bahwa apabila anak tidak mengonsumsi sarapan pagi, maka asupan energi yang dibutuhkan tubuh tidak terpenuhi secara optimal. Sehingga kondisi ini dapat menyebabkan siswa mengalami penurunan konsentrasi belajar dan juga berdampak pada rendahnya belajar, dan siswa yang mengalami penurunan konsentrasi, serta keaktifan dilihat secara langsung melalui tanda-tanda yang sudah disebutkan seperti lemah, lesu, dan penurunan konsentrasi.

Adapun cara yang dilakukan untuk mengatasi permasalahan terkait belum melakukan sarapan pagi adalah salah satunya memberikan program edukasi terkait pentingnya sarapan pagi yang dilakukan oleh sekolah, pemberian MBG, serta kerjasama antara guru dengan orang tua siswa sebagai bentuk dari penanggulangan masalah belum sarapan pagi yang dimaksudkan supaya para siswa ketika akan melakukan pembelajaran sebelum sekolah melakukan sarapan pagi, Pernyataan ini juga diungkapkan oleh (Hamri Zahra & Suriani, 2024: 21)

yang menyatakan juga hal yang serupa dengan menyediakan program sarapan sehat, melibatkan orang tua dalam pembiasaan sarapan pagi, serta penciptaan lingkungan belajar yang kondusif dan edukasi dan literasi gizi pada siswa.

Perlu kita ketahui bahwa konsentrasi menurut (Firdaus Naufal et al., 2023: 16) adalah suatu bentuk pemfokusan pikiran atau pengamatan terhadap pembelajaran, konsentrasi juga mempunyai beberapa peran penting bagi peserta didik dalam hal mengingat, merekam serta mengembangkan materi pelajaran di sekolah. Konsentrasi juga dikatakan sebagai suatu kebutuhan yang memang diwajibkan oleh setiap masing-masing individu peserta didik itu sendiri untuk melakukan suatu kegiatan terutama dalam hal kegiatan pembelajaran. Konsentrasi juga yang lebih terjaga sebagai dampak dari kebiasaan sarapan pagi tersebut memberikan dukungan penting bagi siswa dalam memahami materi berbagai materi pembelajaran, yang menuntut kemampuan mengamati, menganalisis, serta menarik kesimpulan secara sistematis (Susilowati, 2023: 20).

Konsentrasi dilihat dari hasil nilai yang diperoleh oleh masing-masing siswa yang mendapatkan penilaian dengan hasil yang dinyatakan kurang pada saat melakukan kegiatan pembelajaran, keaktifan juga dilihat dari bagaimana seorang siswa ikut terlibat dan aktif seperti halnya aktif bertanya, aktif menjawab ketika ada pertanyaan dari guru ketika dalam proses pembelajaran di sekolah pada saat seorang guru sedang menyampaikan pembelajaran. Berdasarkan dari hasil nilai ulangan harian selama kurun waktu adalah 1 tahun yang bisa terbilang cukup terbaru yaitu menyatakan adanya penurunan pada konsentrasi, Adapun

permasalahan yang sedang dilakukan bahwa hasilnya juga sama yaitu terdapat adanya pengaruh ketika tidak melakukan sarapan pagi pada fungsi proses pembelajaran yaitu adalah Bahwa ketika pembelajaran konsentrasi harus mempunyai tujuan yang penuh terhadap materi yang disampaikan guru, karena dengan banyaknya kesalahan pemahaman di dalam proses pembelajaran. Adapun permasalahan yang sedang dilakukan diungkapkan oleh (Istiqomah et al., 2024: 14) hasilnya juga sama yaitu terdapat adanya pengaruh ketika tidak melakukan sarapan pagi pada fungsi proses pembelajaran yaitu adalah terlihat dari kondisi pada peningkatan kualitas belajar dengan dilihat pada grafik setiap semesternya apakah mengalami peningkatan atau penurunan yang berimplikasi pada hasil evaluasi akademik yang lebih baik atau bahkan perlu peninjauan lebih baik, yang dilakukan dalam bentuk nilai harian yang berisi tugas, maupun hasil penilaian akhir.

Menurut (Salsabila Sahra & Nareswari, 2023: 10) yang berpendapat bahwa pengaruh yang terjadi dengan adanya sarapan pagi dalam proses pembelajaran yang lain juga menyatakan hal yang serupa bahwa dengan adanya sarapan pagi sebelum melakukan aktivitas dapat berpengaruh terhadap masing-masing individual yang dimana pengaruh ini sangat diperlukan dalam hal keaktifan, serta konsentrasi pada masing-masing individu dan berdasarkan pada hasil pengamatan bahwa terdapat keterkaitan antara sarapan pagi terhadap konsentrasi dan keaktifan siswa di sekolah. Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Wabdaron Yunita, 2025: 6) yang menyatakan bahwa sarapan pagi

mempengaruhi keaktifan dan konsentrasi siswa karena semua asupan energy terpenuhi dan dapat meningkatkan fokus yang baik.

Berdasarkan dari hasil kuesioner yang dikerjakan oleh siswa pada hari Selasa, 2 Desember 2025 menunjukan bahwa sarapan pagi menunjukan adanya beberapa pengaruh terhadap keaktifan dan konsentrasi siswa pada proses pembelajaran. Hal ini juga ditunjukan oleh (Hananiya et al., 2021: 25) yang menyatakan dengan hal yang serupa bahwa penelitian ini diperoleh peserta yang tidak sarapan pagi tidak berkonsentrasi dalam belajarnya. Namun dari data yang sudah diinterpretasikan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh negatif, Dari hasil hipotesis menunjukkan bahwa pengaruh kebiasaan sarapan pagi terhadap konsentrasi belajar dipengaruhi oleh variabel lain.

Menurut hasil penelitian dari (Harahap, 2025: 19) juga menunjukan hasil antara pengaruh sarapan pagi terhadap konsentrasi adalah sebagai berikut karena sarapan menyediakan karbohidrat yang mudah dicerna dan cepat diserap oleh tubuh, yang membantu meningkatkan kadar gula darah. Menjaga kadar gula darah dalam rentang normal mendukung tingkat energi dan konsentrasi, yang pada gilirannya berdampak positif pada produktivitas secara keseluruhan. Produktivitas sarapan pagi menurut (Bell et al., 2025: 19) juga menyatakan bahwa produktivitas yaitu dilakukan dengan adanya meningkatnya performa otak (reaksi & memori) sepanjang hari pada orang dewasa muda, reaksi yang disebutkan adalah biasanya berpengaruh dari adanya konsentrasi dan keaktifan

anak dalam pembelajaran atau bisa dikatakan dengan keaktifan yang dimana keaktifan itu juga didapatkan dari konsentrasi yang penuh.

Berdasarkan dari hasil wawancara dijelaskan bahwa terdapat adanya pengaruh dari adanya sarapan pagi yang dilaksanakan oleh setiap siswa yang dimana mempengaruhi keaktifan serta konsentrasi dilihat dari hasil wawancara yang dilakukan dengan menghasilkan adanya pengaruh sarapan pagi bahwa ketika tidak sarapan siswa terlihat kurang terlibat dalam pembelajaran, serta kurang fokus dalam mengikuti pembelajarannya. Hal ini juga ditunjukkan oleh (Razaq Abdul et al., 2026: 26) yang menyatakan hal serupa juga terkait pengaruh sarapan pagi terhadap keaktifan dan konsentrasi adalah menunjukkan bahwa siswa yang tidak sarapan pagi sebelum melaksanakan kegiatan pembelajaran sering mengalami kurang fokus, dan partisipasi pembelajaran yang menurun, sehingga memengaruhi keaktifan dan konsentrasi belajar.

Berdasarkan dari hasil beberapa teori yang telah ditelaah, hasil observasi, serta wawancara dengan guru dan siswa, serta kuisioner dapat disimpulkan bahwa kebiasaan sarapan pagi memiliki peran yang signifikan dalam menunjang kesiapan belajar siswa, khususnya dalam aspek keaktifan dan konsentrasi selama proses pembelajaran. Sarapan pagi berkontribusi erat terhadap pemenuhan kebutuhan energi yang diperlukan oleh tubuh untuk menjaga kestabilan kondisi fisik dan kognitif siswa, sehingga memungkinkan mereka lebih fokus, terlibat aktif dalam pembelajaran, dan mampu memahami materi secara lebih optimal. Sebaliknya, apabila tidak terpenuhi asupan energi

ketika pada pagi hari dapat berpotensi menurunkan tingkat perhatian, partisipasi, dan daya tangkap siswa terhadap materi yang disampaikan oleh guru, yang baik pada akhirnya nanti akan tercermin pada penurunan kualitas proses belajar dan capaian nilai akademik. Dengan demikian, sarapan pagi dapat dipandang sebagai faktor pendukung eksternal yang berpengaruh terhadap kualitas pembelajaran dan hasil belajar siswa. Oleh karena itu, diperlukan upaya kolaboratif antara sekolah, guru, dan orang tua siswa dalam membangun pembiasaan sarapan pagi melalui edukasi gizi, dukungan lingkungan belajar yang kondusif, serta program pendukung di sekolah untuk mengoptimalkan keaktifan, konsentrasi, dan prestasi belajar siswa.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka penelitian ini dirancang dengan judul: **“PENGARUH SARAPAN PAGI TERHADAP KEAKTIFAN DAN KONSENTRASI SISWA DALAM PROSES PEMBELAJARAN DI KELAS VI SDN SARWADADI 01”**. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran dan solusi yang khususnya kepada guru Sekolah Dasar, orang tua peserta didik agar lebih memperhatikan lagi terhadap makanan yang mereka pilih serta kewajiban sarapan pagi sebelum beraktivitas. Keaktifan siswa yang diamati dibatasi pada perilaku selama proses pembelajaran berlangsung, seperti partisipasi bertanya, menjawab, dan keterlibatan dalam diskusi.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan sebelumnya, dapat diidentifikasi beberapa masalah sarapan pagi dalam proses pembelajaran di kelas VI SD, antara lain:

1. Masih banyak siswa yang mengalami penurunan keaktifan dan konsentrasi belajar siswa khususnya kelas VI pada saat kegiatan pembelajaran berlangsung yang dikarenakan belum adanya sarapan pagi.
2. Hasil nilai pembelajaran seperti ulangan sehari-hari yang kurang memuaskan dan masih perlu perbaikan di setiap kegiatan pembelajaran.
3. Dampak yang terjadi jika seorang siswa tidak melakukan sarapan pagi.

C. Pembatasan Masalah

Supaya penelitian lebih mudah terarah, maka ruang lingkup permasalahan dibatasi pada:

1. Penelitian ini hanya difokuskan pada siswa kelas VI di SD Negeri Sarwadadi 01, sehingga hasilnya tidak mewakili seluruh jenjang kelas maupun sekolah lain.
2. Aspek yang dikaji dibatasi pada pengaruh kebiasaan sarapan pagi terhadap keaktifan siswa selama kegiatan belajar dan kemampuan konsentrasi ketika pada saat mengikuti pembelajaran dengan secara langsung.
3. Keaktifan siswa yang diamati dibatasi pada perilaku selama proses pembelajaran berlangsung, seperti partisipasi bertanya, menjawab, dan keterlibatan dalam diskusi.

4. Konsentrasi siswa yang diamati dibatasi pada perilaku selama proses pembelajaran berlangsung, seperti partisipasi bertanya, menjawab, dan keterlibatan dalam diskusi.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan pembatasan masalah yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian yang dilaksanakan pada siswa kelas VI SD Negeri Sarwadadi 01 adalah sebagai berikut:

1. Apakah sarapan pagi berpengaruh terhadap tingkat keaktifan dan konsentrasi siswa kelas VI dalam proses pembelajaran di SD Negeri Sarwadadi 01?
2. Seberapa besar pengaruh sarapan pagi terhadap tingkat keaktifan dan konsentrasi siswa kelas VI selama proses pembelajaran di SD Negeri Sarwadadi 01?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka yang menjadi tujuan penelitian ini ialah:

1. Untuk mengetahui sejauh mana rutinitas kebiasaan sarapan pagi berpengaruh terhadap keaktifan dan konsentrasi siswa kelas VI saat mengikuti pembelajaran di SD Negeri Sarwadadi 01
2. .Untuk menganalisis besarnya pengaruh sarapan pagi terhadap keaktifan dan konsentrasi siswa kelas VI pada saat mengikuti pembelajaran di SD Negeri Sarwadadi 01.

F. Manfaat Penelitian

Beradasrkan tujuan penelitian, maka dapat diperoleh manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan dampak terhadap pengembangan teori pembelajaran dan dapat meninjau adanya pengaruh yang di dapat dari sarapan pagi baik bagi kesehatan, konsentrasi, maupun keaktifan dalam kegiatan proses belajar.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Siswa

Penelitian ini dapat membantu siswa memahami pentingnya sarapan pagi supaya mereka lebih siap, aktif, dan mampu berkonsentrasi selama mengikuti pembelajaran.

b. Bagi Guru

Hasil penelitian bisa menjadi masukan bagi guru untuk dapat melihat perkembangan dan faktor-faktor siswa yang sarapan pagi dan tidak sarapan pagi yang mempengaruhi keaktifan dan konsentrasi siswa, sehingga guru dapat menyelesaikan pendekatan pembelajaran di kelas VI.

c. Bagi Sekolah

Adanya penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan sekolah untuk mendorong program atau kebiasaan sarapan pagi pada

saat proses pembelajaran di kelas VI sebagai bagian dari pembinaan kesehatan peserta didik SD Negeri Sarwadadi 01.

d. Bagi Orang Tua

Penelitian ini memberi gambaran kepada orang tua mengenai peran sarapan pagi dalam mendukung kesiapan belajar anak, sehingga orang tua lebih memperhatikan kebiasaan tersebut di rumah.

e. Bagi Peneliti

Hasil penelitian dapat dijadikan sebagai rujukan atau dasar pengembangan penelitian selanjutnya yang terkait dengan pengaruh sarapan pagi, kebiasaan makan, atau faktor-faktor yang memengaruhi proses belajar seperti keaktifan dan konsentrasi.