

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Peningkatan mutu pendidikan guna mencetak manusia Indonesia yang menguasai ilmu pengetahuan dan mampu mengembangkan teknologi dengan disertai fondasi agama yang kuat. Hal ini sesuai dengan tujuan pendidikan nasional dalam Undang-undang RI No. 20 tahun 2003 tentang sistem Pendidikan Nasional Bab II pasal 3 yang menyebutkan bahwa:

“Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi negara yang demokratis serta bertanggung jawab”. (2003: 9).

Salah satu bentuk pencapaian tujuan pendidikan nasional tersebut di antaranya adalah menyadarkan masyarakat tentang pentingnya sarapan, karena berdasarkan penelitian Pusat Kebijakan Nutrisi dan Promosi USDA, Washington menunjukkan nilai matematika anak-anak yang sarapan sebelum berangkat ke sekolah lebih tinggi dibandingkan dengan yang tidak sarapan. Demikian pula tingkat kehadiran mereka.

Banyak anak-anak sekolah maupun orang dewasa yang melupakan sarapan sebelum berangkat untuk beraktifitas. Walaupun sarapan menunya tidak sesuai dengan yang dianjurkan sehingga tidak jarang saat beraktifitas tidak maksimal, misalnya mengantuk. Hal ini biasa terjadi pada saat anak sekolah mendengarkan gurunya memberikan materi pelajaran. Telah diketahui bersama bahwa dalam bagian

otak manusia membutuhkan glukosa dan salah satu penyumbang zat itu berasal dari makanan yang mengandung karbohidrat. Dan kalau hanya sekedar minum susu saja gizinya agak kurang sehingga mengakibatkan energi ke otak dan konsentrasi belajar kurang maksimal.

Kegiatan-kegiatan sel (metabolisme) maupun kegiatan tubuh seperti berjalan, menulis, mencuci, mengepel, berenang, dan lainnya memerlukan kalori yang tidak sedikit walaupun sangat diperlukan namun kalori yang diperoleh seseorang melalui makan adalah seimbang dengan kalori yang dikeluarkan melalui kegiatan tubuh agar badan tetap terpelihara sehingga tidak menimbulkan kegemukan yang berakibat cepat lelah, malas, mengantuk dan akhirnya timbul bermacam-macam penyakit. Hal ini sesuai dengan firman Allah dalam surat Al-A'raaf ayat 31 yang berbunyi:

يٰۤاٰدَمُ خُذْ زِيْنَتَكَ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلْ وَاشْرَبْ وَلَا تُسْرِفْ ۗ اِنَّهٗ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِيْنَ
(الأعراف : ٣١)

“Hai anak Adam pakailah pakaianmu yang indah disetiap (memasuki) Masjid, makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan”. (2000: 225).

Menurut Hamka dalam tafsir Al-Azhar (1984: 231) menyebutkan bahwa selain berpakaian yang pantas makan pulalah makanan dan minuman yang sederhana. Disinilah nampak bahwa keduanya mempengaruhi kepada sikap hidup muslim, yaitu menjaga kesehatan rihani dengan ibadat dan memekan makanana serta minuman yang pantas, tidak berlebih-lebihan dengan demikian tidak memperturutkan selera

saja. Karena berlebihan bagi kesehatan jasmani dapat mendatangkan penyakit dan dapat merusak perekonomian sendiri.

Sementara itu dalam Al-Qur'an memerintahkan kaum muslimin untuk memakan makanan yang bermanfaat, seperti yang disebutkan dalam firman Allah SWT surat al-Baqarah ayat 168:

يا أيها الناس كلوا مما في الأرض حلالاً طيباً (البقرة : ١٦٨)

“Hai sekalian manusia makanlah yang halal lagi baik dari apa yang terdapat di bumi”.

Dalam ayat ini tersebut yang halal lagi baik, makanan yang halal ialah lawan dari makanan yang haram; yang haram telah pula disebutkan dalam Al-Qur'an yaitu yang tidak disembelih, daging babi, darah, dan yang disembelih untuk berhala. Kalau tidak ada pantangan yang demikian halal dia dimakan. Tetapi hendaklah pula yang baik meskipun halal. Batas-batas yang baik itu tentu dapat dipertimbangkan oleh manusia. Misalnya daging lembu yang telah disembelih lalu dimakan saja mentah-mentah. Meskipun halal tetapi tidaklah baik. Atau kepunyaan orang lain yang diambil dengan tipu daya yang halus atau paksaan atau segan-menyegan. (Hamka, 1983: 48)

Kebiasaan masyarakat yang menganggap remeh sarapan bukan saja dikarenakan kondisi ekonomi yang lemah tetapi lebih dikarenakan kelalaian orang tua dalam mengurus anaknya, hal ini ditegaskan oleh Dadi salah seorang pejabat Dinas Pendidikan Kabupaten Bandung berdasarkan data hasil penelitian yang dilakukan pada akhir tahun 2001 bersama rekan-rekannya yang menyebutkan bahwa anak sekolah di kabupaten Bandung di tingkat kecamatan yang tidak pernah sarapan sebelum berangkat kesekolah berkisar 16-34 %. Sementara di tingkat desa 60 ribu

dari ribuan anak SD tidak pernah sarapan sebelum berangkat sekolah. Inilah salah satu faktor yang menjadikan kualitas pendidikan di pinggiran jauh tertinggal dibandingkan dengan daerah perkotaan.

Sementara itu menurut Jusuf Djajadisastra (1987: 30) mengungkapkan bahwa pada periode anak-anak sekolah dasar (6-12 tahun) jika dilihat dari segi perkembangan pengamatan dalam periode ini bergerak dari hal-hal yang kompleks kepada bagian-bagian atau detail-detail dengan menerima apa kenyataan itu kepada usaha untuk memahami melalui pengamatan yang lebih cermat. Daya ingat atau memori pada anak usia antara 8-12 tahun mengalami perkembangan yang pesat, hal ini dibuktikan dengan kemampuan anak dalam menghafal sajak-sajak, rumus-rumus nama-nama kota dan lain sebagainya.

Walaupun secara psikologis perkembangan pengamatan, daya ingat maupun minat anak SD sangat bagus dan maju namun kenyataannya tidaklah demikian. Salah satu faktor penyebabnya yaitu makanan. Anak-anak lebih cenderung mengisi perutnya dengan jajanan di sekolah yang kebersihan dan kesehatannya tidak terjamin.

Berdasarkan pengamatan dan studi kasus masih banyak ditemukan anak-anak SD tidak biasa makan pagi padahal sarapan sangat penting untuk meningkatkan konsentrasi.

Dari sinilah penulis akan mengungkapkan hubungan kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar pada siswa Sekolah Dasar di SDN 3 Balerante Kecamatan Palimanan Kabupaten Cirebon.

B.Perumusan Masalah

Perumusan masalah ini dibagi menjadi :

1. Identifikasi masalah

a. Wilayah penelitian

Wilayah penelitian ini adalah psikologi belajar

b. Pendekatan penelitian

Pendekatan penelitian ini menggunakan pendekatan empirik, yakni berkenaan dengan kenyataan yang ditemui di SDN III Balerante Kecamatan Palimanan Kabupaten Cirebon, tentang hubungan kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar pada siswa sekolah dasar.

c. Jenis masalah

Jenis masalah yang akan dibahas dan diteliti adalah adanya ketidakjelasan hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar siswa sekolah dasar.

2. Pembatasan Masalah

Untuk menghindari luasnya pokok pembahasan skripsi ini, maka penulis membatasi permasalahan ini, yaitu :

a. Kebiasaan sarapan ialah kegiatan makan yang dilakukan pada pagi hari dengan susuna hidangan minimal mengandung karbohidrat dan protein sebagai penghasil energi.

b. Tingkat konsentrasi belajar, yaitu derajat kemampuan sampel untuk melakukan konsentrasi yang diukur dengan instrumen *picture search*, *selektifa attentions*, dan *verbal fluency*.

c. Siswa yang dimaksud adalah kelas IV,V dan VI Sekolah Dasar

3. Pertanyaan penelitian

Dari permasalahan di atas dapat dirumuskan pertanyaan penelitian sebagai berikut :

1. Bagaimana kebiasaan sarapan pada siswa Sekolah Dasar ?
2. Bagaimana hubungan kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar siswa ?
3. Bagaimana tingkat konsentrasi belajar siswa dalam menjawab test yang telah disediakan?
4. Bagaimana hubungan konsentrasi belajar dengan prestasi belajar siswa SDN 3 Balerante ?

C.Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Mengetahui gambaran kebiasaan sarapan pada siswa Sekolah Dasar Negeri 3 Balerante.
2. Menganalisis hubungan sarapan dengan konsentrasi belajar.
3. Mengetahui tingkat konsentrasi belajar siswa Sekolah Dasar Negeri 3 Balerante.
4. Menganalisis hubungan konsentrasi belajar dengan prestasi belajar.

D. Kerangka Pemikiran

Menurut Elvira Karyadi dalam artikel lepasnya tentang 13 pesan pengganti 4 sehat 5 sempurna yang pernah dibahas dalam Widya Karya Pangan dan Gizi ke-5, April 1993 menyebutkan salah satu dari yang 13 pesan tersebut adalah membiasakan makan pagi. Karena menurut pendapatnya bahwa makan pagi sangat bermanfaat bagi setiap orang. Buat orang dewasa makan pagi dapat memelihara ketahanan fisik, mempertahankan daya tahan saat bekerja dan meningkatkan produktifitas kerja sementara bagi anak sekolah sarapan dapat memudahkan konsentrasi belajar, menyerap pelajaran, sehingga belajarpun lebih baik (2003: 4).

Walaupun kita tidur, didalam tubuh kita tetap berlangsung oksidasi untuk menghasilkan tenaga yang diperlukan untuk menggerakkan jantung, paru-paru, dan alat tubuh lainnya. Oksidasi ini akan mempengaruhi kadar glukosa di dalam darah sehingga pada waktu bangun pagi kadar glukosa darah berkurang. Ini terbukti dengan rasa lapar pada waktu bangun pagi. Untuk menaikkan kadar gula darah, maka tubuh mengambil cadangan hidrat arang dan jika ini habis, maka cadangan lemaklah yang diambil. (WJ. Corputty, 2001: 37)

Kita ketahui bahwa tubuh memerlukan energi yang diperolehnya dari makanan yang dikonsumsi sebagai bahan bakar untuk menjalankan segala aktifitasnya sehari-hari, seperti bekerja, belajar, berolah raga, berekreasi, mencuci, atau kegiatan lainnya. Kebutuhan energi dapat dipenuhi dengan mengkonsumsi makanan yang mengandung karbohidrat, protein, dan lemak.

Jumlah energi dalam kalori yang disarankan oleh Dewan Pangan dan Nutrisi untuk kelompok usia berbeda, pria usia sekolah kira-kira membutuhkan 2900 kkal/hari, sedangkan wanita memerlukan sekitar 2100 kkal/hari (1994:85). Walaupun karbohidrat merupakan sumber energi yang utama tidaklah memenuhi gizi yang baik jika tidak dipadu-padankan dengan protein dan unsur gizi lainnya.

Tidak ada bahan pangan sempurna yang dapat menyediakan semua unsur nutrisi yang dibutuhkan oleh setiap orang. Jaminan terbaik untuk kecukupan nutrisi adalah suatu makanan dengan keragaman yang tinggi, bersama dengan suatu keseimbangan kalori dan protein yang memadai sesuai dengan kebutuhan.

Setiap orang tua hendaknya tahu bahwa anak-anak dapat tumbuh secara fisik menuju potensi penuhnya hanya ketika diberikan semua unsur gizi secara lengkap. Bila kekurangan gizi terjadi pada tahun-tahun pertama, hal ini akan mempengaruhi perkembangan sel-sel otak. Akibatnya, kemampuan anak untuk menangkap hal-hal yang membutuhkan kecerdasan pun kurang optimal (Hendrati H.,dkk,1998:28).

Dewasa ini semakin banyak wanita khususnya ibu rumah tangga yang bekerja di luar rumah yaitu menjadi wanita karier. Sebagian besar mereka meninggalkan anak-anak mereka yang berusia prasekolah di rumah di bawah pengawasan seorang pengasuh atau saudara selama mereka bekerja. Lain halnya dengan keluarga kelas menengah kebawah yang orang tuanya menjadi TKW di negeri orang. Walaupun di rumah ada ayah atau saudara tetapi tidak akan sama dengan perhatian dari seorang ibu. Karena kontak sosial pertama kita dengan orang yang mencintai kita pada masa bayi, biasanya ibu. Jadi tidaklah menjadi hal yang baru kalau kebutuhan anak pada

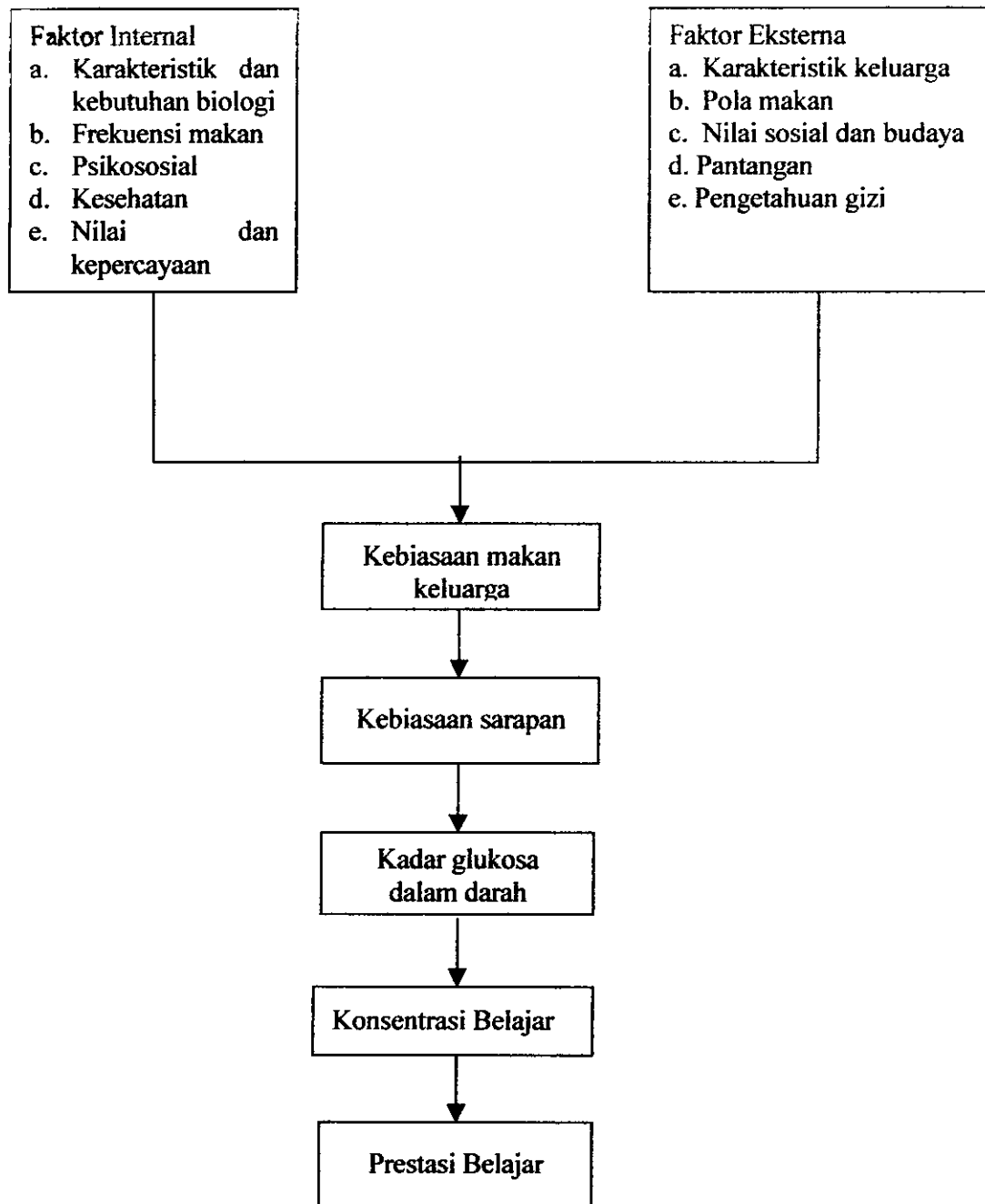
saat akan beraktivitas ke sekolah tidak terkontrol dengan baik bagi anak yang ditinggalkan ibunya.

Sementara itu ada sebagian para orang tua yang begitu telaten mengurus kebutuhan anaknya sebelum berangkat ke sekolah seperti menyiapkan sarapan pagi, namun tidak banyak orang tua yang memahami fungsi dan bahan makanan apa saja yang baik untuk dikonsumsi mereka karena kurangnya pengetahuan tentang makanan yang memenuhi standar gizi baik.

Sering kali kita dengar bahwa orang tua melarang anaknya yang masih kecil makan daging, ikan atau telur karena akan mengakibatkan macam-macam penyakit seperti cacangan dan bisul. Begitu pula pemuda-pemuda remaja tidak diperbolehkan makan buah pisang ambon atau nanas. Larangan semacam ini sangat menyedihkan karena justru bahan-bahan makanan inilah yang justru harus diberikan kepada anak-anak dan remaja dalam jumlah yang tidak sedikit.

Amatlah tepat jika para ahli berpendapat bahwa lingkungan keluarga yang menanamkan gaya hidup sehat pun ikut mewarnai keberhasilan seorang anak dalam prestasi belajar di sekolah. Di antaranya adalah membiasakan sarapan yang mempunyai gizi seimbang karena gizi dapat mempengaruhi perkembangan sel-sel otak dan tubuh yang memerlukan asupan gizi yang cukup untuk dapat berkonsentrasi di dalam kelas sehingga prestasi belajar pun meningkat.

Kerangka pemikiran di atas dapat penulis gambarkan melalui skema sebagai berikut:



E. Hipotesis

H_0 = Tidak ada hubungan kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar

H_1 = Ada hubungan kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar.

F. Langkah-Langkah Penelitian

Dalam melakukan penelitian, penulis mempergunakan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Sumber data

a. Sumber data teoritik

Sumber data teoritik yaitu sumber data yang diambil dari buku-buku atau literatur yang berkenaan dengan masalah yang terkandung dalam skripsi ini.

b. Sumber data empirik

Sumber data yang berasal dari penelitian lapangan yaitu terjun langsung pada lokasi penelitian di SDN 3 Balerante Kecamatan Palimanan Kabupaten Cirebon yang meliputi kepala sekolah, TU, Guru dan siswa.

2. Populasi dan Sampel

a. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SDN 3 Balerante yaitu sebanyak 267 siswa.

b. Sample

Dalam penelitian ini menggunakan stratified random (strata) yaitu pembagian kelompok kelas sub populasi dan sampel yang diambil dengan cara memisahkan

memisahkan anggota-anggota populasi dalam kelompok-kelompok yang tidak tumpang tindih. (M.Subana,dkk,2001: 122). Sampel dalam penelitian ini adalah 25 % dari jumlah populasi (267 siswa), yaitu 67 orang, yang terdiri dari kelas IV= 22 orang, kelas V= 22 orang, dan kelas VI= 23 orang.

3. Teknik Pengumpulan Data

Untuk memperoleh data dalam penelitian ini penulis menggunakan teknik yang meliputi: observasi, wawancara, test dan angket serta dokumentasi

a. Teknik observasi

Observasi dilakukan dengan cara mengadakan pengamatan secara langsung terhadap perilaku sarapan.

b. Wawancara

Wawancara dilakukan dengan cara tanya jawab yang sistematis dan efektif. Adapun pihak yang diajak wawancara ialah kepala sekolah, guru, serta orang tua siswa untuk memperoleh data tentang prestasi belajar siswa di sekolah.

c. Test

Test yang dilakukan adalah *test picture search*, *test selectiva attentions* dan *verbal fluency* untuk mengetahui konsentrasi siswa dalam menjawab pertanyaan yang telah ditentukan.

d. Angket

Angket merupakan suatu teknik dalam penelitian dengan cara membagikan lembaran pertanyaan yang tertulis dan dibagikan kepada responden yaitu siswa kelas IV, V, dan VI. Adapun penyebaran angket ini digunakan untuk memperoleh

data-data tentang hubungan perilaku sarapan dengan konsentrasi belajar siswa di SDN 3 Balerante.

e. Studi Dokumentasi

Dalam melakukan studi dokumentasi, penulis mencatat data tentang kondisi objektif SDN 3 Balerante kecamatan Palimanan kabupaten Cirebon meliputi : sejarah berdiri dan berkembangnya, keadaan guru, karyawan dan siswa, sarana dan fasilitas serta hasil belajar.

4. Teknik Analisis Data

Dalam teknik analisis data, penulis menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rumus sebagai berikut:

$$\% = \frac{n}{N} \times 100 \quad (\text{Muhammad Ali. 1993: 186})$$

Selanjutnya hasil prosentase ditafsirkan dengan menggunakan ketentuan sebagai berikut:

- 100 % seluruhnya
- 90-99 % hampir seluruhnya
- 80-89 % sebagian besar
- 51-79 % lebih dari setengahnya
- 50 % setengahnya
- 40-49 % hampir setengahnya
- 10-39 % sebagian kecil
- 1-9 % sedikit sekali
- 0 % tidak ada sama sekali.

Untuk mengetahui hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar pada siswa sekolah dasar negeri 3 Balerante penulis menggunakan rumus uji chi-square:

- ◆ Menentukan nilai X^2

$$X^2 = \sum \frac{(f_o - f_h)^2}{h} \quad (\text{Suharsimi Arikunto, 1993: 59})$$

Dimana :

f_o : frekuensi yang diperoleh berdasarkan data

f_h : frekuensi yang diharapkan.

- ◆ Menentukan Koefisien Kontingensi

$$\text{Rumusnya: } C = \sqrt{\frac{x^2}{x^2 + n}} \quad \text{dan} \quad C_{\text{maks}} = \sqrt{\frac{m-1}{m}} \quad (\text{M.Subana, 2001: 186})$$

Untuk menguji perbedaan konsentrasi antara siswa yang sarapan dengan tidak sarapan menggunakan rumus Uji t:

- ◆ Mencari deviasi standar gabung (dsg)

$$\text{Rumusnya : } dsg = \sqrt{\frac{(n_1 - 1)V_1 + (n_2 - 1)V_2}{n_1 + n_2 - 2}}$$

Keterangan : n_1 = banyak data kelompok 1

V_1 = Varians data kel.1 (Sd_1)

n_2 = banyak data kolompok 2

V_2 = Varians data kel.2 (Sd_2)

- ◆ Menentukan t_{hitung}

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{dsg \sqrt{\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}}}$$

\bar{X}_1 = rata-rata hasil siswa yang sarapan

\bar{X}_2 = rata-rata hasil siswa yang tidak sarapan

n_1 = banyaknya sampel yang sarapan

n_2 = banyaknya sampel yang tidak sarapan

dsg = nilai deviasi standar gabungan

Untuk mencari deviasi standar gabungan (dsg) digunakan rumus :

$$dsg = \sqrt{\frac{(n_1 - 1)V_1 + (n_2 - 1)V_2}{n_1 + n_2 - 2}}$$

Keterangan :

n_1 = banyaknya data kelompok 1

n_2 = banyaknya data kelompok 2

V_1 = varians data kelompok 1 $(Sd_1)^2$

V_2 = varians data kelompok 2 $(Sd_2)^2$

(M.Subana & Sudrajat, 2001:163)