

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Masa sekolah adalah masa ketika setiap individu berkesempatan menuntut ilmu untuk mewujudkan apa yang dicita-citakannya sejak kecil. Agar dapat meraih cita-cita yang dimaksud individu harus terus berusaha secara optimal sesuai kemampuan atau bahkan melebihi kemampuannya sendiri. Dalam mewujudkan cita-cita setiap individu memerlukan yang namanya proses belajar (Nasrullah, 2018)

Arti belajar adalah suatu proses perubahan kepribadian seseorang dimana perubahan tersebut dalam bentuk peningkatan kualitas perilaku, seperti peningkatan pengetahuan, keterampilan, daya pikir, pemahaman, sikap, dan berbagai kemampuan lainnya. Belajar merupakan sesuatu yang berproses dan merupakan unsur yang fundamental dalam masing-masing tingkatan pendidikan (Djamaluddin, 2019).

Konsentrasi belajar terdiri atas dua kata, yaitu kata konsentrasi dan kata belajar. Kata konsentrasi berasal dari bahasa Inggris yaitu *concentrate* yang berarti memusatkan dan *concentration* yang berarti pemusatan. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2016), konsentrasi adalah pemusatan perhatian atau pikiran pada suatu hal. Sedangkan kata belajar merupakan bentuk kata kerja dari kata "ajar". Di dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (2016), belajar memiliki arti berusaha memperoleh kepandaian atau ilmu.

Pengertian dari konsentrasi belajar adalah kemampuan memusatkan perhatian pada pelajaran. Pokok bahasan adalah substansi sumber daya pendidikan dan proses

perolehannya. Konsentrasi belajar adalah kondisi psikologis yang seringkali sulit dipahami oleh orang lain selain si pembelajar. Hal ini disebabkan kadang yang dirasakan melalui tindakan seseorang tak selalu sesuai dengan yang sebenarnya dipikirkan oleh orang tersebut. (Setyani & Ismah, 2018).

Menurut *American Psychiatric Association* (APA), 1-20% anak usia sekolah mengalami kesulitan berkonsentrasi dalam belajar, baik dengan atau tanpa hiperaktivitas. Dampak siswa yang menderita gangguan fokus belajar merasa sulit untuk memahami apa yang telah mereka pelajari, yang membuat mereka sulit menyelesaikan tugas, kuis, dan ulangan. Hal ini dapat mempengaruhi hasil belajar. Sebuah penelitian di jurnal *Psychological Medicine* mengklaim satu dari sekian masalah yang sering dihadapi anak-anak yaitu kesulitan untuk fokus & mengingat sesuatu. Tantangan bagi potensi anak untuk berkembang secara optimal di sekolah dipengaruhi oleh hal tersebut. (Annisa, 2019).

Kebutuhan tidur yang tidak mencukupi dapat membuat lebih sulit untuk konsentrasi. Kurang tidur membuat orang dewasa muda lesu dan lelah, yang menurunkan konsentrasi mereka selama belajar. Penelitian yang dilakukan oleh Djamilieil (2021) dkk menyatakan bahwa terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Baiturrahmah Padang (Djamalileil S.F, Rosmaini, 2021).

Manusia membutuhkan tidur untuk menghasilkan sel-sel tubuh baru, mengganti sel-sel yang tidak berfungsi lagi (*natural healing mechanism*), memberikan periode istirahat pada tubuh, serta menjaga keseimbangan biokimia dan metabolisme tubuh. Ketika kesadaran dan kepekaan seseorang terhadap lingkungannya berkurang, mereka memasuki kondisi kesadaran yang berubah

yang disebut sebagai tidur (Mubarak & Chayatin, 2012 dalam (Fatmawati, R., & Hidayah, 2019)).

Menurut *National Sleep Foundation* (2015) di Amerika, individu muda berusia antara 16 dan 25 tahun dilaporkan mengalami kesulitan bangun dari tempat tidur sebanyak 36% dari waktu. Karena kesulitan tidur, 22% dewasa muda secara rutin datang terlambat ke kelas atau bekerja. Menurut temuan studi dari Indonesia pada tahun 2016, 10% orang mengalami masalah tidur karena merasa tidak puas dengan tidurnya akibat masalah lingkungan, gaya hidup, dan pekerjaan yang tidak teratur (Yahya, 2017). Remaja mengalami perubahan pola tidur mereka yang berdampak pada hormone melatonin, yang bertanggung jawab untuk menginduksi tidur. Dewasa muda normalnya tidur selama 7-8 jam setiap malam. (Jumilia, 2020).

Lama tidur mempengaruhi berat badan dan metabolisme tubuh selain aktivitas fisik dan makanan. Leptin dan ghrelin adalah dua hormon yang memiliki dampak signifikan pada hubungan antara waktu tidur yang tidak cukup dan IMT yang tinggi. Akibat dari peningkatan grehlin dan penurunan resistensi leptin, durasi tidur yang pendek berdampak signifikan pada pola makan. (Nurul Auliah et al., 2020).

Sarapan adalah makan pagi yang dikonsumsi sebelum melakukan aktivitas yang mencakup zat tenaga, energi, zat pembangun, dan zat pengatur. Sarapan memberikan energi kepada remaja yang masih bersekolah yang mereka butuhkan untuk kegiatan kelas dan akademik. Sarapan pagi merupakan kegiatan yang paling penting dalam memenuhi kebutuhan energi dan zat gizi dalam sehari (Kalsum & Halim, 2016).

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar 2010, rata-rata 31,2% orang dewasa dan 16,9%-50% anak usia sekolah dan remaja melewatkan sarapan setiap hari. Air, susu, atau teh

merupakan satu-satunya minuman yang dikonsumsi saat sarapan oleh anak sekolah (26,1%), dan 44,6% di antaranya sarapan dengan kualitas yang kurang baik. (Masrikhiyah & Octora, 2020).

Sarapan pagi merupakan faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar anak di sekolah. Makan pagi atau sarapan pagi mempunyai peranan penting dalam memenuhi kebutuhan energi anak sekolah, karena dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan memudahkan menyerap pelajaran di sekolah, sehingga prestasi belajar menjadi baik. Sarapan menyumbangkan energi sebesar 25% dari kebutuhan gizi sehari. Glukosa merupakan bahan bakar otak sehingga dapat membantu dalam mempertahankan konsentrasi, meningkatkan kewaspadaan, dan memberi kekuatan untuk otak (Noviyanti & Kusudaryati, 2018).

Sumber energi terbaik bagi otak untuk fokus di kelas adalah sarapan. Selain itu, sarapan berdampak pada fungsi otak. Ini memberi energi otak dan dapat meningkatkan daya ingat dan konsentrasi. (Masrikhiyah & Octora, 2020).

Berdasarkan hasil survey awal yang dilakukan peneliti kepada 20 orang siswa kelas XII langsung di lokasi, didapati 13 orang siswa mengatakan mereka sering begadang dalam artian tidur di atas jam 12 dan bangun jam 6-7 pagi untuk sekolah. Penyebab mereka begadang pun beragam diantaranya : main sosmed, main game, belajar, dan nongkrong. Di antara siswa yang begadang tersebut, 8 orang mengatakan masih sempat sarapan pagi di rumah meskipun dengan terburu-buru, sedangkan 5 orang lainnya memilih sarapan di sekolah ketika jam istirahat. Namun ada juga siswa yang tidak begadang tetapi tetap tidak sempat sarapan dirumah apabila terkadang mereka bangun kesiangan. Terkait konsentrasi belajar, mereka mengaku sering susah berkonsentrasi ketika pagi hari di jam pertama. Terutama bagi siswa yang begadang atau yang tidak sarapan. Kehilangan

konsentrasi biasanya diakibatkan karena masih mengantuk atau merasa lapar karena tidak sarapan.

Peneliti memilih judul penelitian ini karena peneliti menganggap masalah ini penting untuk diteliti terutama kepada siswa kelas XII. Secara umum, untuk membentuk generasi penerus bangsa yang unggul dan terpelajar, maka generasi muda harus selalu berkonsentrasi tinggi dalam setiap kegiatan belajarnya, terutama siswa kelas XII yang akan melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi.

Menurut penelitian sebelumnya (Dewi et al., 2020), kebiasaan sarapan pagi dan kemampuan konsentrasi belajar siswa di SMP N 2 Banjar saling berhubungan, artinya semakin baik pola sarapan pagi siswa maka semakin baik kemampuan mereka untuk berkonsentrasi pada pembelajaran mereka. Ada hubungan nyata antara perhatian belajar siswa dan kualitas tidur, menurut penelitian lain oleh (Feriani, 2020) didapati adanya hubungan antara konsentrasi belajar siswa dan kualitas tidur. Penelitian ini mengamati siswa kelas X TKJ 2 dan XI TKJ 1 SMK Negeri 1 Jiwon Madiun. Kemungkinan penurunan konsentrasi belajar anak meningkat dengan kualitas tidur yang buruk.

Sesuai dengan latar belakang yang diberikan di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Pola Tidur dan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar di SMA Negeri 1 Deli Tua kelas XII”.

1.2 Rumusan Masalah

Sesuai dengan latar belakang yang diberikan di atas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah “apakah terdapat hubungan antara pola tidur dan kebiasaan

sarapan pagi dengan konsentrasi belajar siswa SMA Negeri 1 Deli Tua kelas XII ?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan antara pola tidur dan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar siswa SMA Negeri 1 Deli Tua kelas XII

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui pola tidur siswa SMA Negeri 1 Deli Tua kelas XII.
2. Mengetahui kebiasaan sarapan pagi siswa SMA Negeri 1 Deli Tua kelas XII.
3. Mengetahui tingkat konsentrasi belajar siswa SMA Negeri 1 Deli Tua kelas XII.
4. Mengidentifikasi hubungan pola tidur dengan konsentrasi belajar siswa SMA Negeri 1 Deli Tua kelas XII.
5. Mengidentifikasi hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar siswa SMA Negeri 1 Deli Tua kelas XII.

1.3.3 Manfaat Penelitian

1. Bagi siswa

Dapat dijadikan pembelajaran untuk senantiasa menjaga pola tidur dan membiasakan diri mengkonsumsi sarapan agar lebih berkonsentrasi dalam belajar.

2. Bagi instansi Pendidikan

Sebagai tambahan informasi dalam mensosialisasikan pentingnya tidur yang cukup dan sarapan pagi bagi siswa agar bisa berkonsentrasi dalam belajar.

3. Bagi orang tua

Sebagai masukan agar selalu memperhatikan pola tidur dan kebiasaan sarapan putra/putrinya agar dapat memiliki konsentrasi belajar yang baik

4. Bagi peneliti

Untuk meningkatkan keahlian, pengetahuan, dan pemahaman ilmiah peneliti terkait dengan hubungan pola tidur dan kebiasaan sarapan pagi.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN