

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Proses belajar pada anak usia sekolah merupakan kondisi yang sangat penting sebagai landasan pendidikan anak. Namun demikian, kondisi belajar tersebut terkadang mengalami gangguan dan dapat menimbulkan masalah belajar. Masalah belajar merupakan suatu kondisi tertentu yang dialami oleh siswa yang dapat menghambat kelancaran proses belajarnya. Hal penting yang mendukung dalam proses belajar tersebut adalah fungsi kognitif. Fungsi kognitif memiliki arti penting dalam proses belajar terutama pada anak usia sekolah. Fungsi ini penting dalam hal menerima pelajaran yang diberikan. Aspek dari fungsi kognitif yang mempengaruhi proses belajar tersebut antara lain adalah aspek memori, atensi, fungsi eksekutif, bahasa, dan *visuospatial* (Matlin, 2009).

Salah satu aspek dari fungsi kognitif yang memiliki peran penting dalam proses belajar, terutama mengenai daya tangkap siswa dalam menerima pelajaran yang diberikan adalah atensi. Terdapat dua macam proses atensi yaitu *devided attention* dan *selective attention*. Hal penting dalam proses atensi yang berpengaruh terhadap konsentrasi adalah *selective attention*. *Selective attention* terdiri dari dua macam yaitu atensi visual selektif dan atensi auditorik selektif (Matlin, 2009). Secara umum atensi dapat diukur melalui atensivisual selektif dibandingkan dengan atensi

auditorik selektif, karena penerimaan informasi secara *visual* lebih cepat dibandingkan menerima informasi secara auditorik (Proctor *et al.*, 2004). Atensi visual selektif bagi anak sangat penting, sebagai contoh dalam beberapa proses belajar anak harus dapat membaca lalu menemukan informasi penting dalam bacaan tersebut dan ketika mengerjakan soal ujian yang membutuhkan atensi dan konsentrasi yang lebih dibandingkan keadaan biasa, sehingga atensi visual selektif merupakan faktor yang sangat berpengaruh dalam proses belajar. Atensi dapat membuat anak dapat memfokuskan suatu hal yang dilihat dan didengarnya selama proses belajar. Terdapat beberapa faktor penting yang dapat mempengaruhi atensi termasuk atensi visual selektif antara lain adalah faktor fisiologis. Faktor fisiologis yang dapat berpengaruh terhadap atensi terutama atensi visual selektif salah satunya adalah asupan makanan setiap harinya. Dalam memenuhi asupan makanan anak harus dibiasakan melakukan sarapan sebelum berangkat ke sekolah. Hal ini dikarenakan sarapan menyumbang 25% dari kebutuhan total energi harian (Khomsan, 2002) dan dapat memberikan efek positif terhadap proses belajar siswa (Mahoney *et al.*, 2005). Sarapan merupakan kegiatan penting sebelum melakukan aktivitas fisik pada hari tersebut, mengingat tubuh tidak mendapatkan makanan selama sekitar 10 jam sejak malam hari (Khomsan, 2002).

Sarapan pagi sangat penting diberikan kepada anak usia sekolah karena selain untuk membiasakan anak disiplin, sarapan juga sangat vital bagi tubuh apalagi bila seorang anak dituntut untuk melakukan kegiatan sepanjang

hari seperti bersekolah terutama dalam proses belajar. Banyak masalah yang ditemukan di Indonesia mengenai kebiasaan sarapan yakni bahwa 16,9%-59% anak usia sekolah dan remaja tidak terbiasa sarapan dan 44,6% anak yang terbiasa sarapan ternyata mengkonsumsi sarapan berkualitas rendah dan tidak sehat (Balitbangkes, 2010). Sarapan yang sehat dan seimbang terdiri dari karbohidrat (60-68%), protein (12-15%), lemak (15-25%) dan vitamin serta mineral (Depkes, 2011). Selang waktu 10-12 jam dari anak makan malam sampai waktu sarapan menyebabkan glukosa darah turun dan bila kebiasaan melewatkan sarapan terus dilanjutkan maka akan berefek buruk pada fungsi kognitif yang meliputi kemampuan atensi, memori, pertimbangan, pemecahan masalah, serta kemampuan eksekutif seperti merencanakan, menilai, mengawasi dan melakukan evaluasi (Depkes, 2009). Fungsi kognitif terutama atensi yang buruk termasuk nantinya akan berimbas pada performa akademik anak. Anak yang sering melewatkan waktu sarapan mungkin dapat mengejar kebutuhan nutrisinya pada waktu makan siang, tetapi anak tidak akan mampu untuk berkonsentrasi dan memperhatikan pelajaran pagi yang disampaikan gurunya karena anak tersebut kelaparan (Gajre *et al.*, 2008).

Sarapan pun harus memiliki komposisi yang baik agar dapat memenuhi kecukupan gizi setiap harinya. Dengan makanan yang baik dan sehat tentu akan berdampak baik bagi tubuh, sebagaimana firman Allah SWT yang berbunyi :

يَأْتِيهَا النَّاسُ كُلُّهُمْ مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ

Artinya: "Hai sekalian manusia, makanlah yang halal lagi baik dari apa yang terdapat di bumi, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah syaitan, karena sesungguhnya syaitan itu adalah musuh yang nyata bagimu." (Q.S. al-Baqarah: 168)

Hal yang akan dibahas dalam penelitian ini adalah atensi visual selektif. Hal ini dikarenakan cara pengukuran yang lebih mudah dibandingkan dengan atensi auditorik dan lebih sedikitnya faktor pengganggu yang dapat mempengaruhi atensi visual selektif dibandingkan dengan atensi auditorik (Proctor *et al.*, 2004). Penelitian ini dilakukan pada siswa sekolah dasar dengan usia 9-12 tahun. Hal tersebut dikarenakan asupan makanan yang cukup diperlukan pada usia tersebut, karena pertumbuhan masih berlangsung dan anak sudah mulai mengembangkan kemampuan logika mereka untuk memecahkan masalah sederhana, mengklasifikasi berbagai hal, serta mulai menggunakan pemahaman mengenai ukuran dan perbandingan. Dalam tahap ini juga anak dapat mulai diperkenalkan dan mempelajari informasi mengenai lingkungan sekitarnya sehingga kecukupan gizi sangat diperlukan untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangannya. Selain itu, peneliti memilih kelompok usia 9-12 tahun karena pada usia tersebut anak sudah dapat bekerjasama untuk berkomunikasi sehingga dapat mempermudah proses penelitian (DeBord, 2008).

Lokasi sekolah tempat dilaksanakan penelitian ini terletak di pedesaan, perbatasan dan perkotaan. Hal ini dilakukan untuk mencakup berbagai populasi di daerah Yogyakarta. Sekolah yang terletak di daerah pedesaan status ekonominya sebagian besar rendah, sehingga tingkat kesadaran sarapan masih rendah. Sekolah yang terletak di perbatasan status

ekonomi masyarakatnya cenderung lebih baik dibandingkan dengan masyarakat pedesaan, sehingga tingkat kesadaran sarapannya cukup meningkat. Sekolah yang selanjutnya terletak di daerah perkotaan dan sebagian besar status ekonomi masyarakatnya baik dan tingkat kesadaran tentang sarapan juga baik dibandingkan dengan daerah pedesaan dan perbatasan.

## **B. Perumusan Masalah**

Kebanyakan anak usia sekolah di Indonesia tidak memiliki kebiasaan sarapan yang baik, padahal anak-anak usia sekolah membutuhkan asupan energi yang lebih tinggi untuk memaksimalkan perkembangan fungsi kognitif untuk mendukung proses pertumbuhan. Berdasarkan latar belakang di atas penulis merumuskan permasalahan penelitian mengenai: "Apakah sarapan dapat meningkatkan atensi visual selektif anak usia 9-12 tahun?"

## **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan dilakukannya penelitian ini antara lain adalah :

1. Tujuan Umum : mengkaji pengaruh sarapan terhadap fungsi kognitif anak usia 9- 12 tahun.
2. Tujuan Khusus :
  - a. Mengkaji pengaruh sarapan terhadap atensi visual selektif anak usia 9-12 tahun di SDN 2 Sungapan.
  - b. Mengkaji pengaruh sarapan terhadap atensi visual selektif anak usia 9-12 tahun di SDN Tlogo.

- c. Mengkaji pengaruh sarapan terhadap atensi visual selektif anak usia 9-12 tahun di SD Muhammadiyah Purwodiningratan 2.
- d. Membandingkan pengaruh sarapan terhadap atensi visual selektif anak usia 9-12 tahun di SDN 2 Sungapan, SDN Tlogo, dan SD Muhammadiyah Purwodiningratan 2.

#### **D. Manfaat Penelitian**

Manfaat yang diharapkan dari dilakukannya penelitian ini adalah :

1. Bagi Penulis : penelitian ini dapat memperdalam pengetahuan dan menambah wawasan penulis tentang pengaruh sarapan terhadap atensi visual selektif pada anak usia sekolah dasar.
2. Bagi pengembangan ilmu pengetahuan : dapat menambah literatur penelitian selanjutnya.
3. Bagi masyarakat umum : memberikan tambahan informasi mengenai pentingnya menerapkan kebiasaan sarapan anak usia 9-12 tahun.

#### **E. Keaslian Penelitian**

Sejauh yang penulis ketahui, penelitian tentang pengaruh sarapan terhadap fungsi kognitif yang pernah dilakukan antara lain adalah :

1. Gajre *et al.*, 2008 melakukan penelitian tentang kebiasaan sarapan dan pengaruhnya terhadap atensi konsentrasi, memori jangka pendek, dan prestasi disekolah. Penelitian dilakukan pada anak usia 11 sampai 13 tahun. Penelitian tersebut melibatkan 379 anak-anak urban dari keluarga kelas menengah di kota Hyderabad. Hasil penelitian menunjukkan bahwa

sarapan dapat meningkatkan fungsi kognitif memori dan atensi pada anak yang mempunyai kebiasaan sarapan dibanding dengan yang tidak memiliki kebiasaan sarapan.

2. Caroline R. Mahoney *et al.*, 2005 melakukan penelitian tentang efek komposisi sarapan terhadap proses kognitif pada siswa sekolah dasar. Penelitian tersebut dilakukan kepada 15 siswa laki-laki dan 15 siswa perempuan sekolah swasta katolik di Amerika berusia 9-11 tahun. Sejumlah tes kognitif dilakukan pada siswa tersebut berkaitan dengan *visual perception, shorterm memory, visual attention* dan *verbal memory*. Dari hasil penelitian tersebut didapatkan data bahwa sarapan juga komposisi dari sarapan dapat meningkatkan fungsi kognitif para siswa tersebut.
3. Katharina Widenhorn *et al.*, 2008 melakukan penelitian tentang hubungan kebiasaan sarapan terhadap peningkatan fungsi kognitif dan *mood* pada siswa sekolah. Metode yang digunakan adalah *crossover trial*. Penelitian dilakukan terhadap 104 siswa *boarding school* di Selatan Jerman, berusia 13 tahun ke atas. Peneliti melakukan tes sebanyak dua kali terhadap masing-masing peserta. Tes yang dilakukan adalah tes fungsi kognitif atensi dan memori jangka pendek juga kuisioner untuk mengetahui *mood*. Terlihat dari hasil penelitian tersebut didapatkan hasil signifikan bahwa sarapan dapat meningkatkan fungsi kognitif siswa tersebut dan sarapan juga dapat meningkatkan *mood* dari siswa yang berpartisipasi dalam penelitian ini.

Selain itu masih banyak penelitian yang berkaitan dengan pengaruh sarapan terhadap fungsi kognitif secara umum yang tidak dapat disebutkan seluruhnya. Dalam penelitian-penelitian yang telah ada, perbedaan penelitian ini antara lain adalah penelitian penulis bertujuan untuk mengkaji pengaruh sarapan terhadap salah satu fungsi kognitif yaitu atensi visual selektif pada siswa sekolah dasar dengan memberikan kuisioner tentang kebiasaan sarapan lalu dilanjutkan dengan pemberian tes yang berhubungan dengan masalah yang akan dikaji yaitu fungsi kognitif atensi visual selektif. Penelitian dilakukan pada siswa sekolah dasar dengan responden siswa/siswi sekolah dasar pada kelompok usia 9-12 tahun.