

BAB II

Tinjauan Pustaka

2.1 Kebiasaan Sarapan

2.1.1 Definisi

Kebiasaan sarapan menurut Yudha (2012) adalah kegiatan mengonsumsi makanan diantara jam 06.00-10.00 pagi yang dilakukan secara teratur dan berkelanjutan. Sikap seseorang terhadap makanan dapat bersifat positif atau negatif, kepercayaan orang terhadap makanan berkaitan dengan nilai baik atau buruk, menarik atau tidak menarik. Sedangkan pemilihan makanan berdasarkan sikap dan kepercayaan.

Kebiasaan makan pagi termasuk ke dalam salah satu 13 pesan dasar gizi seimbang. Bagi anak sekolah, makan pagi dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan memudahkan menyerap pelajaran sehingga meningkatkan prestasi belajar (Depkes, 2005). Karbohidrat adalah sumber energi yang paling banyak dikonsumsi oleh setiap orang Indonesia. Lemak merupakan sumber energi cadangan yang akan digunakan apabila metabolisme karbohidrat tidak mencukupi. Beberapa jenis lemak dapat membahayakan organ vital seperti jantung apabila dikonsumsi secara berlebihan. Protein merupakan zat yang amat diperlukan dalam pertumbuhan dan perkembangan. Protein juga diperlukan untuk memperbaiki sel yang rusak akibat infeksi (Nurachmah, 2001).

Sarapan adalah makanan yang dimakan pada pagi hari sebelum beraktivitas yang terdiri dari makanan pokok dan lauk pauk atau makanan kudapan dengan waktu sarapan dimulai dari pukul 06.00 sampai dengan pukul 10.00 (Soekirman, 2000). Sarapan dapat mengisi energi yang dibutuhkan oleh

tubuh dan menyediakan karbohidrat yang akan digunakan untuk meningkatkan kadar glukosa darah. Tidak sarapan menyebabkan persediaan gula darah lebih rendah dari normalnya sehingga persediaan glukosa pada otak tidak cukup, denyut jantung menjadi cepat, kepala pusing, mata berkunang-kunang bahkan pingsan (Site, 2008).

Dalam proses pembentukan kebiasaan siswa dilakukan melalui kegiatan pembiasaan. Pembiasaan adalah kegiatan yang dikondisikan untuk selalu ditampilkan, pembiasaan adalah “proses pembentukan sikap dan perilaku yang relatif menetap melalui pengalaman yang berulang-ulang sampai pada tahap otonomi (kemandirian)”. Perilaku yang relatif menetap artinya sudah menjadi kebiasaan (Sularti,2008).

Pengalaman yang berulang-ulang adalah pengalaman yang dibentuk melalui proses pembelajaran, bukan merupakan hasil kematangan atau proses pemaksaan, melainkan proses pembelajaran akhirnya sampai pada tahap otonomi (kemandirian) (Sularti,2008).

2.1.2 Faktor yang Mempengaruhi Kebiasaan Sarapan

Faktor yang mempermudah atau mempredisposisi (*predisposing factors*) terjadinya perilaku seseorang, antara lain pengetahuan, sikap, keyakinan, kepercayaan, nilai-nilai, dan tradisi. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang (Notoatmojo, 2003). Menurut Green (2005), berdasarkan pengalaman dan penelitian, perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan.

Faktor pemungkin (*enabling factors*), yaitu faktor yang memungkinkan atau yang memfasilitasi perilaku atau tindakan, memiliki bentuk sebagai berikut: lingkungan fisik, tersedianya fasilitas atau sarana dan prasarana untuk terjadinya perilaku kesehatan, serta keterampilan yang berhubungan dengan kesehatan. Untuk mengetahui faktor pemungkin terhadap kebiasaan sarapan, beberapa hal perlu dilihat, yakni ketersediaan sarapan, jarak rumah ke sekolah, uang jajan, kebiasaan jajan menyenangkan, dan kebiasaan membawa bekal makanan ke sekolah (Green, 2005).

Adapun faktor penguat (*reinforcing factors*), yaitu faktor yang mendorong atau memperkuat terjadinya perilaku, dalam wujud sikap dan perilaku petugas kesehatan atau petugas lain, merupakan kelompok referensi dari perilaku masyarakat. Referensi ini dapat berasal dari keluarga, guru, dosen, tokoh masyarakat, supervisor, majikan, atau teman sebaya (Green, 2005). Faktor penguat kebiasaan sarapan yang dilakukan oleh Hermina (2009) ialah pendidikan ayah dan ibu, jenis pekerjaan ayah dan ibu serta penghasilan orangtua.

Pengetahuan gizi sebaiknya telah ditanamkan sedini mungkin, sehingga apabila seseorang telah memasuki usia remaja atau dewasa mampu memenuhi kebutuhan energy tubuhnya dengan perilaku makannya. Karena pengetahuan tentang gizi sangat bermanfaat dalam menentukan apa yang akan kita konsumsi setiap harinya. Dengan adanya pengetahuan gizi pada seseorang, maka kita dapat menyesuaikan tingkat kebutuhan zat gizi yang sesuai dengan banyak kalori yang kita perlukan setiap harinya dalam melakukan aktivitas atau

produktivitas kita sehari-hari sehingga dapat dicapai tingkat kesehatan yang optimal (Paul, 2001).

Sedangkan menurut Depkes (2002), banyak faktor yang menyebabkan anak sekolah dasar tidak biasa melakukan sarapan, diantaranya adanya citra bahwa sarapan merupakan kegiatan yang menjengkelkan karena perlu bangun tidur lebih pagi agar terealisasi waktu untuk sarapan, pengetahuan orang tua rendah sehingga orang tua tidak menyiapkan sarapan dan keluarga tidak membiasakan sarapan. Faktor lain adalah untuk menjaga penampilan fisik.

Kebiasaan sarapan juga dapat dipengaruhi oleh keluarga, sekolah dan iklan. Suatu kebiasaan makan yang teratur dalam keluarga akan membentuk kebiasaan yang baik bagi anak-anak. Pembiasaan makan pagi di rumah atau membawa bekal dari rumah adalah salah satu contoh pembiasaan yang baik. Lingkungan sekolah dapat membentuk kebiasaan makan bagi anak-anak. Banyak penjual jajanan makanan diluar sekolah, maka dari itu yang dapat dilakukan oleh sekolah, adalah membatasi dan menyeleksi jajanan yang disodorkan penjual di sekolah. Jika iklan-iklan di televisi, radio, media masa atau plakat-plakat tidak diseleksi, terutama oleh orang tua dan para pendidik, akan mudah sekali membentuk kebiasaan makan yang tidak menyehatkan (Suprayatmi, 2014).

2.1.3 Manfaat Sarapan

Menurut Khomsan (2010) ada 2 manfaat yang diperoleh kalau seseorang melakukan sarapan, antara lain :

1. Sarapan dapat menyediakan karbohidrat yang siap digunakan untuk meningkatkan kadar gula darah. Dengan kadar gula darah yang terjamin

normal, maka gairah dan konsentrasi kerja bisa lebih baik sehingga berdampak positif untuk meningkatkan produktifitas.

2. Pada dasarnya sarapan akan memberikan kontribusi penting akan beberapa zat gizi yang diperlukan tubuh seperti protein, lemak, vitamin dan mineral. Ketersediaan zat gizi ini bermanfaat untuk berfungsinya proses fisiologis dalam tubuh.

Seseorang yang tidak sarapan, pastilah tubuh tidak berada dalam keadaan yang cocok untuk melakukan pekerjaan dengan baik. Hal ini dikarenakan tubuh akan berusaha menaikkan kadar gula darah dengan mengambil cadangan glikogen, dan jika ini habis, maka cadangan lemaklah yang diambil (Moehji, 2003).

Sarapan termasuk dalam Pedoman Umum Gizi Seimbang dalam pesan kedelapan. Makan pagi dengan makanan yang beraneka ragam akan memenuhi kebutuhan gizi untuk mempertahankan kesegaran tubuh dan meningkatkan produktifitas dalam bekerja. Pada anak-anak, makan pagi akan memudahkan konsentrasi belajar sehingga prestasi belajar bisa lebih ditingkatkan (Soekirman, 2000).

2.1.4 Akibat Tidak Sarapan

Seseorang tidak sarapan berarti perutnya dalam keadaan kosong sejak makan malam sebelumnya sampai makan siang nantinya. Bila anak sekolah yang tidak sarapan maka kadar gulanya akan menurun. Jika kondisi ini terjadi, maka tubuh akan berusaha menaikkan kadar gula darah dengan mengambil cadangan glikogen. Dalam keadaan seperti ini, tubuh

pasti tidak berada dalam kondisi yang baik untuk melakukan pekerjaan yang baik.

Selain itu, bila tidak sarapan dapat menyebabkan konsentrasi belajar berkurang, kecepatan bereaksi menurun tajam, sehingga kemampuan memecahkan suatu masalah juga menjadi sangat menurun. Dengan demikian prestasi belajar juga ikut menurun. Kebiasaan tidak sarapan yang berlama-lama juga akan mengakibatkan pemasukan gizi menjadi berkurang dan tidak seimbang sehingga pertumbuhan anak menjadi terganggu. Dengan demikian seorang anak yang biasa tidak sarapan dalam jangka waktu lama akan berakibat buruk pada penampilan intelektualnya, prestasi di sekolah menurun dan penampilan sosial menjadi terganggu (Khomsan, 2010).

2.2 Konsep Performa Akademik

2.2.1 Definisi

Menurut Kamus Umum Bahasa Indonesia, kata “performa” mengandung arti : (1) melakukan; hal menyelenggarakan; (2) hal memainkan (di seni drama, musik, dan seni tari); (3) penampilan.

Menurut Simamora (2002) performa diartikan sebagai ungkapan kemampuan yang didasari oleh pengetahuan, sikap, keterampilan dan motivasi dalam menghasilkan sesuatu.

Sedangkan definisi performa akademik menurut Kusnadi (2003) adalah setiap gerakan, perbuatan, pelaksanaan, kegiatan atau tindakan yang dilakukan siswa yang diarahkan untuk mencapai tujuan atau target tertentu yaitu kemajuan atau keberhasilan dalam program pendidikan.

Menurut Caro (2013) menyebutkan bahwa siswa yang terbiasa sarapan mencapai prestasi akademik yang lebih besar, baik secara keseluruhan dan di pendidikan fisik, dengan perbedaan yang signifikan dibandingkan dengan semua siswa lainnya.

2.2.2 Pengukuran Performa Akademik

2.2.2.1 Pengukuran Performa Akademik Berdasarkan APQ

Academic Performance Quesioner (APQ) adalah kuesioner 10-item yang diisi oleh guru. Menggunakan 4 – 5 poin skala ordinal untuk mengidentifikasi performa anak dalam membaca, matematika, menulis, dan pekerjaan rumah. Ukuran ini telah digunakan untuk memperoleh informasi deskriptif tentang anak-anak yang sedang dievaluasi dalam multidisiplin dan berbasis di sebuah rumah sakit anak perawatan tersier di wilayah pertengahan Atlantik dari Amerika Serikat (Bennet, 2009). Namun dalam penelitian ini peneliti memodifikasi kuesioner APQ sesuai kriteria-kriteria yang peneliti inginkan.

2.2.3 Faktor yang Mempengaruhi Performa Akademik

1. Faktor Eksternal terdiri dari faktor non-sosial dan faktor social
 - a. Faktor Non Sosial

Misalnya keadaan udara, suhu udara, cuaca, waktu (pagi, siang atau malam), tempat (letaknya, pergedungan), alat-alat tulis. Letak sekolah atau tempat belajar misalnya harus memenuhi syarat-syarat seperti di tempat yang tidak terlalu dekat kepada kebisingan atau jalan ramai, lalu bangunan itu harus memenuhi

syarat-syarat yang telah ditentukan dalam ilmu kesehatan sekolah (Suryabrata, 2006).

b. Faktor Sosial

Yang dimaksud dengan faktor-faktor sosial disini adalah faktor manusia (sesama manusia), baik manusia itu ada (hadir) maupun kehadirannya itu dapat disimpulkan, jadi tidak langsung hadir. Kehadiran orang atau orang-orang lain pada waktu seseorang sedang belajar mengganggu proses belajar tersebut. Misalnya kalau satu kelas murid sedang mengerjakan ujian, lalu terdengar banyak anak-anak lain bercakap-cakap disamping kelas. Sedangkan contoh dari kehadiran tidak langsung ialah misalnya foto dapat merupakan representasi dari seseorang; suara nyanyian di radio.

Biasanya faktor-faktor tersebut mengganggu konsentrasi, sehingga perhatian tidak dapat ditujukan kepada hal yang dipelajari atau aktivitas belajar itu semata-mata. Dengan berbagai cara faktor-faktor tersebut harus diatur, supaya belajar dapat berlangsung dengan sebaik-baiknya (Suryabrata, 2006).

2. Faktor Internal terdiri dari faktor fisiologis dan faktor psikologis

a. Faktor Fisiologis

Faktor fisiologis dibedakan menjadi dua macam yaitu keadaan jasmani pada umumnya dan keadaan fungsi-fungsi fisiologis tertentu (Suryabrata, 2006).

- Keadaan jasmani pada umumnya

Keadaan jasmani yang segar akan lain pengaruhnya dengan keadaan jasmani yang kurang segar; keadaan jasmani yang lelah lain pengaruhnya daripada yang tidak lelah. Dalam hal ini ada dua hal yang perlu dikemukakan: nutrisi dan penyakit.

Nutrisi harus cukup karena kekurangan kadar makanan ini akan mengakibatkan kurangnya tonus jasmani yang pengaruhnya dapat berupa kelesuan, lekas mengantuk, lekas lelah. Terlebih bagi anak-anak yang masih sangat muda, pengaruh itu besar sekali.

Beberapa penyakit sangat mengganggu proses belajar. Penyakit-penyakit seperti flu, batuk, sakit gigi biasanya diabaikan karena dipandang tidak cukup serius untuk mendapatkan perhatian dan pengobatan, akan tetapi dalam kenyataannya penyakit-penyakit semacam ini sangat mengganggu aktivitas belajar (Suryabrata, 2006).

- Keadaan fungsi-fungsi fisiologis tertentu terutama fungsi-fungsi panca indera

Berfungsinya panca indera merupakan syarat belajar itu berlangsung dengan baik. Panca indera yang memegang peranan penting ialah mata dan telinga. Oleh karena itu kewajiban bagi setiap pendidik untuk menjaga agar panca indera anak didiknya dapat berfungsi dengan baik, baik pen jagaan yang bersifat kuratif maupun preventif, seperti

misalnya adanya pemeriksaan dokter secara periodik, penyediaan alat-alat pelajaran serta perlengkapan yang memenuhi syarat, dan penempatan murid-murid secara baik di kelas (Suryabrata, 2006).

b. Faktor Psikologis

Hal yang mendorong seseorang untuk belajar itu adalah sebagai berikut:

- Adanya sifat ingin tahu dan ingin menyelidiki dunia yang lebih luas
 - Adanya sifat yang kreatif yang ada pada manusia dan keinginan untuk selalu maju
 - Adanya keinginan untuk mendapatkan simpati dari orang tua, guru dan teman-teman
 - Adanya keinginan untuk memperbaiki kegagalan yang lalu dengan usaha yang baru, misalnya melalui kompetisi
 - Adanya keinginan untuk mendapatkan rasa aman bila menguasai pelajaran
 - Adanya ganjaran atau hukuman sebagai akhir dari belajar
- Kebutuhan-kebutuhan tersebut tidaklah lepas satu sama lain, melainkan sebagai suatu keseluruhan (kompleks) mendorong belajarnya anak. Kompleks kebutuhan-kebutuhan tersebut sifatnya individual, berbeda dari anak yang satu ke anak lainnya.

Selanjutnya pendorong yang besar pengaruhnya dalam belajarnya anak-anak didik ialah cita-cita. Cita-cita merupakan pusat dari bermacam-macam kebutuhan artinya kebutuhan-

kebutuhan biasanya disentralisasikan disekitar cita-cita tersebut, sehingga dapat mendorong anak didik untuk belajar.

Sedangkan menurut Suparno (2001), terdapat dua faktor yang mempengaruhi performa akademik siswa, yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

1. Faktor internal

- Sukar mencerna pelajaran karena materinya dianggap sulit
Belajar yang bersifat kognitif apabila pengetahuan atau kecakapan prasyarat tidak dipenuhi, maka betapa pun baiknya kualitas pembelajaran, tidak akan menolong seseorang untuk memperoleh hasil belajar yang tinggi. Dengan kata lain kekurangan pengetahuan atau tidak dikuasainya pengetahuan prasyarat ini sebagai defisit yang harus diperbaiki sebelum seseorang melanjutkan kegiatan belajarnya.
- Kehilangan gairah belajar karena nilai yang diperolehnya rendah
Ini suatu bukti bahwa umpan balik yang diberikan pada akhir ujian tidak begitu memberikan kontribusi kepada perbaikan-perbaikan belajar siswa (Suparno, 2001).
- Sulit mendisiplin diri di dalam belajar
Hal ini berhubungan dengan kemampuan seseorang untuk mengorganisasikan dirinya, termasuk mengatur waktu, memacu semangat dan memahami kiat-kiat belajar yang cocok untuk dirinya yang mungkin berbeda dari orang lain. Ini memerlukan latihan sejak usia dini (Suparno, 2001).

- Tidak bisa berkonsentrasi
Sulit berkonsentrasi karena secara fisik mereka lelah, dalam hal ini memang mau tidak mau faktor kondisi jasmani seseorang, apakah dia lapar, kenyang, cukup istirahat, atau kurang tidur akan sangat berpengaruh kepada proses dan hasil kinerja belajarnya (Suparno, 2001).
- Tidak tekun mengerjakan sesuatu, khususnya belajar
Hal ini sangat berhubungan dengan faktor-faktor lain seperti motivasi, kondisi fisik, dan kemampuan untuk konsentrasi. Pemerolehan ketekunan memang sangat banyak ditentukan oleh kondisi fisik maupun tekad seseorang untuk melakukan sesuatu sebagaimana juga yang berlaku untuk memotivasi diri sendiri (Suparno, 2001).
- Konsep diri yang rendah
Konsep diri terbentuk dari pengamatan, dan penilaian terhadap diri sendiri maupun respons/reaksi orang-orang sekitar terhadap diri sendiri (Suparno, 2001).
- Gangguan emosi
Sebagai contoh siswa kelas 3 SD yang belum bisa membaca terlihat adanya gangguan emosi, ia merasa terganggu karena ia merasa kehilangan kasih sayang dalam berkomunikasi. Hal ini sangat mendasar karena komunikasi adalah termasuk salah satu kebutuhan psikologis manusia (Suparno, 2001).

2. Faktor eksternal

- Kemampuan atau keadaan social ekonomi
- Kekurangmampuan pengajar menguasai materi dan strategi pembelajaran
- Tugas-tugas non akademik
- Dukungan dari orang-orang sekitar berkurang
- Lingkungan fisik

Rumah atau sekolah yang bising atau tidak begitu nyaman, pengap tidak cukup ruang, berdesak-desakan dan tidak cukup cahaya, menyebabkan siswa tersebut mudah lelah dan sukar berkonsentrasi.

- Kesulitan belajar yang bersumber dari Lembaga Pendidikan itu sendiri

Sarana yang terdapat di lembaga pendidikan akan mempengaruhi kinerja siswa. Contohnya perpustakaan yang tidak lengkap, papan tulis yang sudah buram (Suparno, 2001).

2.3 Hubungan antara kebiasaan sarapan dengan prestasi akademik pada anak kelas 4 – 5 sekolah dasar

Sarapan itu memberikan energi untuk otak dan meningkatkan pembelajaran. Efek dari kekurangan glukosa terlihat oleh penurunan kadar glukosa darah dari tingkat yang cukup, yang dengan cepat diikuti oleh gangguan dalam fungsi otak. Kesenjangan sekitar 10 sampai 12 jam antara makan malam dan penyebab sarapan, kadar glukosa darah rendah dan kebiasaan sarapan hilang dapat mempengaruhi kinerja kognitif. Penurunan bertahap insulin dan

kadar glukosa dapat menentukan respon stres, yang mengganggu berbagai aspek fungsi kognitif, seperti perhatian dan memori kerja. Dari hasil penelitian tersebut didapatkan ada perbedaan signifikan antara anak yang terbiasa konsumsi sarapan dibandingkan dengan anak tidak teratur konsumsi sarapan (Gajre dkk, 2008).

Konsumsi sarapan memiliki sejumlah efek positif pada orang muda termasuk meningkatkan kecukupan makanan, penurunan risiko kelebihan berat badan atau obesitas dan meningkatkan fungsi kognitif. Penelitian Cooper ini berfokus pada efek dari konsumsi sarapan dan kelalaian sarapan pada fungsi kognitif pada remaja anak sekolah (Simon dkk, 2011).

Sarapan memiliki keuntungan untuk pertumbuhan anak, untuk meningkatkan performa didalam kelas. Banyak penelitian telah menunjukkan bahwa sarapan memiliki pengaruh komponen spesifik dari fungsi kognitif, termasuk tingkat konsentrasi, kinerja sekolah, perhatian, dan memori. Anak-anak yang tidak rutin sarapan memiliki *full IQ*, *verbal IQ*, *performance IQ* yang lebih rendah penuh, verbal, dan kinerja IQ dibandingkan dengan mereka yang rutin melakukan (semua $p < 0.001$). Anak-anak yang tidak sering sarapan memiliki *verbal IQ* 7,9 poin lebih rendah dan *performance IQ* 6,1 poin lebih rendah daripada anak-anak yang sering atau selalu sarapan (Jianghong dkk, 2013).

Sedangkan penelitian di Indonesia yang dilakukan oleh Soepardi (2009) menyebutkan bahwa kebiasaan sarapan banyak mendapat perhatian pada masa anak dan remaja. Peniadaan atau konsumsi sarapan yang tidak memadai dapat menjadi faktor yang berpengaruh pada ketidakcukupan gizi karena kehilangan nutrisi yang ditimbulkannya jarang dapat dipenuhi oleh konsumsi makanan di waktu lain. Penelitian yang ada telah memberikan fakta bahwa sarapan memang

memiliki dampak yang positif baik terhadap kewaspadaan, kemampuan kognitif, kualitas belajar maupun performa akademik. Sarapan juga memberikan dampak positif pada status nutrisi. Beberapa peneliti melaporkan bahwa pola sarapan yang tidak teratur berkaitan erat dengan kejadian berat badan lebih, obesitas, serta pola perilaku yang tidak sehat.

Menurut Arnold (2003) dan Bradley (2002) dalam Gail (2005) kognitif dan penampilan akademik pada anak-anak terkait dengan berbagai indikator status sosial ekonomi (SES). Indikator seperti pendapatan keluarga dan pendidikan orang tua sering memprediksi prestasi akademik pada anak-anak.

Ada bukti bahwa prestasi akademik di masa kanak-kanak dapat mempengaruhi pencapaian pendidikan di masa depan. Sejumlah faktor telah terlibat dalam performa sekolah, seperti jenis kelamin, etnis, lingkungan sekolah dan pengalaman sekolah, kesehatan anak, dan status sosial ekonomi (Considine, 2002).

