

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Anak-anak usia sekolah mengembangkan kemampuan kognitif mereka dengan cepat, yang sangat bergantung pada pola makan yang sehat, terutama sarapan pagi, yang menjaga kadar gula darah stabil setelah puasa semalam. Melewatkan sarapan adalah masalah serius bagi anak-anak. Menurut laporan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, sekitar 65 persen anak usia sekolah tidak makan sarapan, meskipun sarapan sehari-hari harus menyumbang seperempat dari kebutuhan energi harian untuk membantu siswa berkonsentrasi di kelas (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2024). Jutaan anak menghadapi masalah fokus, kelelahan, dan ketergantungan pada jajanan yang tidak sehat di kantin sekolah karena kondisi ini, yang dapat memperburuk kekurangan nutrisi penting mereka.

Di tingkat daerah, masalah ini tampak nyata. Data Survei Konsumsi Individu (SKI) 2023 di Daerah Istimewa Yogyakarta menunjukkan bahwa sekitar seperempat anak usia sekolah melewati sarapan, kondisi ini berisiko mengganggu konsentrasi belajar anak selama kegiatan pembelajaran. Di Kabupaten Kulon Progo, stunting 16,7 persen dan gizi kurang 4,5 persen menunjukkan masalah gizi ganda yang menghambat pertumbuhan fisik anak-anak dan berpotensi mengganggu daya saing akademik dan kesiapan belajar mereka.

Kualitas sarapan yang rendah memperparah situasi. Survei Diet Total 2020 menunjukkan hanya 47,7 persen anak usia 6–12 tahun yang memenuhi kecukupan energi minimal saat sarapan, sehingga banyak anak datang ke sekolah dalam kondisi lelah, mengantuk, dan sulit berkonsentrasi. Penelitian Eka dan Meiranti (2023) di SD Negeri 2 Sumber Marga Telang melaporkan bahwa siswa yang tidak sarapan cenderung lesu dan lambat menangkap materi, sedangkan anak dengan status gizi baik yang rutin sarapan menunjukkan konsentrasi dan partisipasi belajar yang jauh lebih optimal. Edukasi gizi terbukti efektif mengubah perilaku, seperti intervensi leaflet dan ceramah yang meningkatkan pengetahuan pemilihan makanan sehat serta konsentrasi belajar siswa secara signifikan (Lisa *et al.*, 2025; Ahmad & Hakiem, 2024). Namun, di sekolah-sekolah seperti SD Muhammadiyah Ledok Kulon Progo, pengetahuan sarapan masih rendah sebelum intervensi, dengan peningkatan signifikan pasca-edukasi (Safitri & Hasanah, 2025).

Urgensi edukasi gizi semakin diperkuat oleh penelitian Ansuya *et al* (2023), yang menyatakan bahwa intervensi nutrisi intensif berdampak signifikan terhadap perkembangan kognitif (*cognitive development*) anak. Eka & Meiranti (2023) menambahkan bahwa status gizi anak berkaitan erat dengan konsentrasi belajar; anak dengan gizi baik memiliki fokus yang lebih optimal selama pembelajaran.

Namun, berdasarkan hasil pengamatan di lapangan, diketahui bahwa pelaksanaan edukasi tentang pentingnya sarapan sehat di sekolah masih belum dilakukan secara optimal dan sistematis. Upaya yang ada biasanya bersifat singkat dan tanpa evaluasi terhadap perubahan perilaku atau keterkaitannya dengan konsentrasi belajar. Kondisi ini menegaskan adanya kesenjangan antara kebutuhan intervensi dan implementasi edukasi gizi yang terstruktur.

Oleh karena itu, mengajarkan anak-anak tentang pentingnya sarapan yang sehat adalah cara yang sangat penting untuk meningkatkan pemahaman mereka tentang apa itu sarapan yang sehat dan bagaimana membuatnya menjadi kebiasaan makan pagi yang lebih teratur dan berkualitas tinggi. Ini juga akan membantu mereka meningkatkan konsentrasi, stamina, dan prestasi belajar mereka selama kegiatan pembelajaran di kelas. Diharapkan intervensi ini tidak hanya menghasilkan perubahan perilaku dan pengetahuan dalam jangka pendek, tetapi juga dapat membantu anak-anak usia sekolah tumbuh dengan baik secara fisik dan kognitif. Ini akan membuat mereka lebih siap untuk menghadapi tuntutan sosial dan akademik di masa depan.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di SD N 2 Pandowan pada November 2025 menguatkan temuan tersebut. Dari wawancara dengan guru kelas 4 (populasi 28 siswa), lebih dari setengah jumlah anak di kelasnya menunjukkan gangguan konsentrasi belajar, seperti sering melamun >10 menit/pelajaran, partisipasi <50%, dan mudah mengantuk pagi hari, yang

dikaitkan dengan kebiasaan jarang sarapan (hanya 2–3x/minggu) sebelum berangkat ke sekolah.

Gangguan konsentrasi akibat sarapan tidak rutin tidak hanya menurunkan prestasi akademik, tetapi juga menghambat perkembangan kognitif dan mengurangi kesiapan belajar anak usia sekolah di SD N 2 Pandowan.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah yang ada di studi kasus ini adalah “Bagaimana penerapan edukasi pentingnya sarapan sehat dapat meningkatkan konsentrasi belajar pada anak usia sekolah di SD N 2 Pandowan?”

C. Tujuan Studi Kasus

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui penerapan edukasi pentingnya sarapan sehat berbasis asuhan keperawatan dalam meningkatkan konsentrasi belajar pada anak usia sekolah.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui pelaksanaan asuhan keperawatan pada anak usia sekolah yang mengalami gangguan konsentrasi belajar meliputi pengkajian, diagnosis keperawatan, perencanaan intervensi, implementasi, evaluasi, dan dokumentasi keperawatan di SD N 2 Pandowan.
- b. Diketahui konsentrasi belajar sebelum dan sesudah diberikan edukasi pentingnya sarapan sehat pada anak usia sekolah di SD N 2

Pandowan, ditinjau dari aspek kemampuan memfokuskan perhatian, partisipasi aktif dalam pembelajaran, dan pengurangan perilaku tidak konsentrasi (melamun dan mengantuk).

D. Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini berfokus pada penerapan edukasi pentingnya sarapan pada anak usia sekolah dasar. Ruang lingkup penelitian meliputi: proses pemberian edukasi pentingnya sarapan sehat, serta observasi perubahan konsentrasi belajar anak sebelum dan sesudah intervensi.

E. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengembangan ilmu keperawatan anak, khususnya dalam upaya promotif–preventif melalui edukasi gizi sebagai faktor peningkatan konsentrasi belajar.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Anak Usia Sekolah di SD N 2 Pandowan

Membantu anak membiasakan diri untuk sarapan dengan menu yang lebih bergizi agar membantu mereka meningkatkan konsentrasi mereka saat belajar di kelas.

b. Bagi Orang Tua Wali Murid di SD N 2 Pandowan

Mendorong orang tua untuk merencanakan dan menyediakan menu sarapan yang seimbang gizi, sehingga dapat mendukung prestasi belajar dan tumbuh kembang anak.

c. Guru Sekolah Dasar di SD N 2 Pandowan

Mendukung guru dalam memonitor kebiasaan sarapan siswa dan pengaruhnya terhadap konsentrasi saat belajar.

d. Bagi Mahasiswa Jurusan Keperawatan

1) Menjadi referensi pembelajaran mengenai intervensi edukasi sarapan di sekolah.

2) Menjadi contoh penerapan intervensi edukasi berbasis bukti ilmiah.

e. Bagi Peneliti Selanjutnya

Menjadi dasar pengembangan penelitian mengenai edukasi sarapan dan hubungan dengan konsentrasi dibidang akademik anak.

F. Keaslian Penelitian

Penelitian yang berjudul “Penerapan Edukasi Pentingnya Sarapan Sehat untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar pada Anak Usia Sekolah di SD N 2 Pandowan” belum pernah dilakukan sebelumnya. Adapun jurnal penelitian lain yang mendukung dengan penerapan edukasi pentingnya sarapan terhadap konsentrasi belajar dan perilaku sarapan, yaitu :

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

Judul (Nama, Tahun)	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan	
			Penelitian ini	Penelitian Peneliti
<i>A healthy breakfast each and every day is important for students' motivation and</i>	Konsumsi sarapan meningkatkan motivasi adaptif siswa, kualitas sarapan	Desain Studi Kasus : Penelitian Deskriptif	Waktu dan tempat : April-Mei 2024 di lima sekolah menengah	Waktu dan tempat : April-Mei 2026 di SD N 2 Pandowan

<i>achievement</i> (Martin <i>et al.</i> , 2024)	menurunkan motivasi maladaptif, dan motivasi adaptif memediasi hubungan sarapan dengan prestasi tes sains, dengan efek tertinggi dari sarapan berkualitas tinggi pagi hari.		independen di <i>New South Wales</i> (NSW) Subjek studi kasus : 648 siswa SMA	Subjek studi kasus : 2 anak usia sekolah dasar
Effect of Nutrition Intervention on Cognitive Development among Malnourished Preschool Children (Ansuya <i>et al.</i> , 2023)	Intervensi nutrisi intensif tingkatkan perkembangan kognitif anak prasekolah kurang gizi.	Desain Studi Kasus : Penelitian Deskriptif	Waktu dan tempat : maret 2018- mei 2019 di wilayah pedesaan Subjek studi kasus : anak pra sekolah	Waktu dan tempat : April-Mei 2026 di SD N 2 Pandowan Subjek studi kasus : 2 anak usia sekolah dasar
Hubungan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Siswa (Mawarni, 2021)	Menggambarka n hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan tingkat konsentrasi belajar siswa kelas I-VI SDN I Kalirejo Banyuwangi	Desain Studi Kasus : Penelitian Deskriptif	Waktu dan tempat : Desember 2021 di SD N 1 Kalirejo, Banyuwangi Subjek studi kasus : 232 anak usia sekolah dasar	Waktu dan tempat : April-Mei 2026 di SD N 2 Pandowan Subjek studi kasus : 2 anak usia sekolah dasar
Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang terhadap Pengetahuan dan Sikap Gizi Anak Sekolah & (Safitri &	Edukasi gizi seimbang tingkatkan pengetahuan/sik ap gizi anak SD Muhammadiyah Ledok Kulon	Desain Studi Kasus : Penelitian Deskriptif	Waktu dan tempat : Agustus 2023 di SD Muhammadi yah Ledok, Kulon Progo	Waktu dan tempat : April-Mei 2026 di SD N 2 Pandowan Subjek

Hasanah, 2025)	Progo secara signifikan.	Subjek studi kasus : 32 anak usia sekolah dasar	studi kasus : 2 anak usia sekolah dasar
-------------------	-----------------------------	---	--