

**DAMPAK SARAPAN TERHADAP DAYA TANGKAP
ANAK USIA 4-5 TAHUN DI TAMAN KANAK – KANAK
NEGERI 2 BANDAR LAMPUNG**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat

Guna Memeroleh Gelar Sarjana Pendidikan (S1)

Dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

Oleh:

MAYA SARI KURNIA PUTRI

NPM 1511070196

Jurusan :Pendidikan Islam Anak Usia Dini (PIAUD)



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG
TAHUN 1441 H / 2019 M**

**DAMPAK SARAPAN TERHADAP DAYA TANGKAP
ANAK USIA 4-5 TAHUN DI TAMAN KANAK – KANAK
NEGERI 2 BANDAR LAMPUNG**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat
Guna Memeperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S1)
Dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

Oleh:

MAYA SARI KURNIA PUTRI
NPM 1511070196



Jurusan :Pendidikan Islam Anak Usia Dini (PIAUD)

Pembimbing I : Syofnidah Ifrianti, M.Pd
Pembimbing II : Neni Mulya ,M.Pd

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG
1442 H / 2020 M**

ABSTRAK

Anak usia dini mengalami pertumbuhan dan perkembangan pada masa ini, sangat penting memberikan asupan gizi yang cukup. terutama ketika anak sarapan sebelum berangkat kesekolah, maka konsentrasi serta daya tangkap pun meningkat. Hasil Observasi yang telah dilakukan di TK Negeri 2 Bandar Lampung menunjukkan bahwa anak yang sarapan terlihat lebih bersemangat, konsentrasi dan memperhatikan apa yang disampaikan oleh guru berbeda dengan anak yang tidak sarapan mereka tampak tidak bersemangat, lesu dan mengantuk dan tidak memperhatikan apa yang disampaikan oleh guru. Dalam penelitian ini rumusan masalah yang penulis ajukan adalah “Bagaimana Dampak Sarapan Terhadap Daya Tangkap Anak Usia 4-5 Tahun di TK Negeri 2 Bandar Lampung”?. Penelitian ini bertujuan untuk melihat bagaimanakah dampak sarapan terhadap daya tangkap anak usia 4-5 tahun di TK Negeri 2 Bandar Lampung. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kualitatif yang bertujuan untuk menggambarkan secara objektif keadaan di tempat penelitian dengan menggunakan rangkaian kata kata atau kalimat, dengan subjektif penelitian adalah kelas B3 yang berjumlah 14 anak. Alat pengumpulan data yang penulis gunakan adalah observasi, wawancara, dan dokumentasi. Metode observasi sebagai metode pokok, metode wawancara untuk mengetahui sejauh mana dampak sarapan terhadap daya tangkap anak usia 4-5 tahun, sedangkan metode dokumentasi sebagai penunjang dalam penelitian. Data analisis secara reduksi data, display data dan verifikasi/penarikan kesimpulan. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dampak sarapan terhadap perkembangan daya tangkap anak yang berkembang sesuai harapan untuk perkembang daya tangkap anak usia dini. dalam pelaksanaan pembelajaran guru sudah optimal dan anak sudah melaksanakan sarapan pagi. Analisis data kualitatif bersifat induktif yaitu suatu analisis berdasarkan data yang diperoleh, selanjutnya dikembangkan.

Kata Kunci: Sarapan , Daya Tangkap, Anak Usia 4-5 Tahun



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)
RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

Alamat : Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame 1 Bandar Lampung 35131 Telp.(0721)703260

PERSETUJUAN

Judul Skripsi

**DAMPAK SARAPAN TERHADAP DAYA
TANGKAP ANAK USIA 4-5 TAHUN DI
TAMAN KANAK-KANAK NEGERI 2
BANDAR LAMPUNG**

Nama Mahasiswa

Maya Sari Kurnia Putri

NPM

1511070196

Jurusan

Pendidikan Islam Anak Usia Dini

Fakultas

Tarbiyah dan Keguruan

MENYETUJUI

Untuk dimunaqsyah dan dipertahankan dalam sidang munaqosyah Fakultas
Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung

Pembimbing I

Syofnidah Ifrianti, M.Pd
NIP. 196910031997022002

Pembimbing II

Neni Mulya, M.Pd
NIP.

Mengetahui

Ketua Jurusan Pendidikan Islam Anak Usia Dini

Dr. H. Agus Jatmiko, M.Pd
NIP. 196208231999031001



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Jl. Let. Kol. H. Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp.0721 703260 Fax 780422

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul **"DAMPAK SARAPAN TERHADAP DAYA TANGKAP ANAK USIA 4-5 TAHUN DI TAMAN KANAK-KANAK NEGERI 2 BANDAR LAMPUNG"** Disusun Oleh **MAYA SARI KURNIA PUTRI, NPM: 1511070196**,
Jurusan **PENDIDIKAN ISLAM ANAK USIA DINI**. Telah diujikan dalam sidang munaqosyah pada Hari Selasa, 4 Febuari 2020.

TIM MUNAQOSYAH

Ketua Sidang : **Dr. Hj. Romlah, M.Pd.I.**

Sekretaris : **Kanada Komariyah, M.Pd.I.**

Penguji Utama : **Syafrimen, M Ed.Ph.D.**

Penguji Pendamping I: **Syofmidah Ifrianti, M.Pd.**

Penguji Pendamping II: **Neni Mulya, M.Pd.**

Mengetahui,
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan

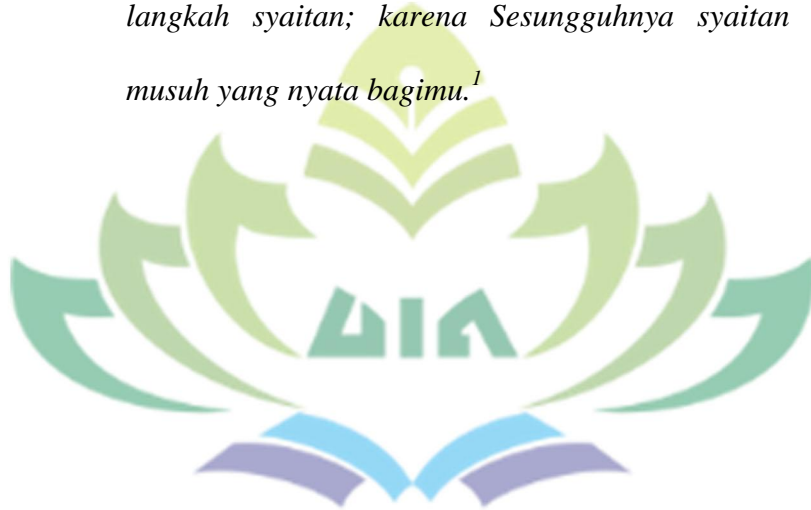

Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd.
NIP. 19640828 198803 2 002

MOTTO

يَتَأْتِيهَا النَّاسُ كُلُّوْا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلٰلًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوٰتِ الشَّيْطٰنِ ۚ 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.¹



¹ Departemen Agama RI, *AL-ALIYY AL-QUR'AN DAN TERJEMAHANNYA* (Diponegoro:CV Penerbit di Ponegoro,2005),h,20.

PERSEMBAHAN

Bismillahirrohmanirrohim.

Teriring rasa tulus, ikhlas, dan syukur kepada Allah SWT, kupersembahkan karya yang sederhana ini sebagai tanda bakti dan cintaku kepada orang yang selalu memberi makna dalam hidupku, terutama untuk:

1. Yang terhormat Ayah Amat Takrim (Alm) dan Ibu Eka Puspawati, yang telah mengasuh, merawat, mendidik dan membesarkanku dengan kasih sayang serta dalam setiap sujud selalu mendoakan keberhasilanku.
2. Yang Terhormat Kakek Alm Musadin dan Nenek Yanijah, yang telah mengasuh, merawat, mendidik dan membesarkan dengan kasih sayang layaknya anak sendiri. Kalian adalah tempat saya kembali, di saat saya benar dan salah, disaat suka maupun duka.
3. Yang terhormat Adek-Adekkku tersayang “ M. Tafsir Cahyadi Santoso, dan M Pultra” terimakasih atas dukungan motivasi dari kalian.
4. Almamaterku Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung yang telah mendewasakanku dalam berfikir dan bertindak.

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama “MAYA SARI KURNIA PUTRI”, yang di lahirkan di Desa Tanjung Raya Kabupaten Muara Enim Provinsi Sumatera Selatan pada tanggal 07 Januari 1997, sebagai anak Pertama dari 3 bersaudara, dari Bapak Amat Takrim (Alm) dan Ibu Eka Puspawati.

Penulis mengawali pendidikan di SD Negeri 1 Desa Tanjung Raya pada tahun 2005-2010. Kemudian penulis melanjutkan ke SMP Negeri 4 Semende Darat Tengah tahun 2010-2013. Lalu kembali melanjutkan pendidikan ke SMA Negeri 1 Semende Darat Ulu pada tahun 2013-2015. Kemudian penulis melanjutkan S1 di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung pada tahun 2015.

Selama kuliah penulis mengikuti kegiatan wajib pendidikan islam anak usia dini (PIAUD) yaitu kuliah Ta'aruf (Kulta), proses pembelajaran dari semester 1-6. Pada semester 7 penulis melakukan KKN di Tanjung Sari Desa Sidomukti, serta menempuh PPL di TK Bangsa Ratu Suka Bumi, saat ini penulis tercatat sebagai Guru Pendamping di TK Negeri 2 Bandar Lampung.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirt Allah SWT, sang pencipta langit dan bumi serta segala isinya yang telah melimpahkan rahmat dah hidayah,serta kasih sayangnnya kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Tak lupa pula sholat dan salam penulis panjatkan kepada Nabi Muhammad SAW, yang telah membawa manusia dari zaman kebodohan menuju zaman yang penuh dengan penegtahuan yang liar biasa seperti saat ini.

Selama proses penulisan skripsi ini, penulis mengalami beberapa hambatan maupun kesulitan yang terkadang membuat penulis berada pada titik terlemah dirinya. Namun adanya doa, restu, dari orang tua yang tak pernah putus menjadikan penulis semangat untuk melanjutkan penulisan skripsi ini. Selanjtnya dengan segala kerendahana hati penulis ucapkan terimakasih kepada :

1. Prof. Dr.Hj.Nirva Diana. M.Pd, selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung
2. Dr.H.Agus Jatmiko, M.Pd, selaku ketua jurusan PIAUD
3. Syofnidah Ifrianti, M.Pd selaku dosen pembimbing I, dan Neni Mulya, M.Pd selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan dan pengarahan dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Dosen fakultas Tarbiyah dan keguruan khususnya prodi PIAUD yang telah mendidik dan memebrikan ilmu pengetahuan kepada penulis selama

menuntut ilmu di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung

5. Kepada kepala TK Negeri 2 Bandar Lampung, guru dan staf TU beserta orang tua wali murid yang telah memeberikan bantuan sehingga terselesainya skripsi ini.
6. Sahabat-Sahabatku di Asrama Kusumawardana, Marina, Novziah, Elvara, Karlinda, Maysaroh yang selalu memberikan semangat dan memberikan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Teman teman PIAUD Angkatan 2015 Kelas D, terkhusus untuk Justia, Dona,. Marleni, Madu, Terima kasih telah memberi warna yang indah dalam perjalanan menumpuh pendidikan sarjana di kampus tercinta ini.
8. Almamaterku Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung tempatku menimba ilmu.

Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan dapat di pergunakan bagi semua pihak yang membutuhkan.

Bandar Lampung, 2019

penulis,

Maya Sari Kurnia Putri

NPM. 1511070196

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
PERSETUJUAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN.....	vi
RIWAYAT HIDUP	vii
KATA PENGANTAR	
.....	vii
i	
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	
.....	xii
i	
BAB 1 PENDAHULUAN	
A . Penegasan Judul	1
B. Alasan Memilih Judul	2
C. Latar Belakang Masalah.....	2
D. Fokus Penelitian	13
E. Rumusan Masalah.....	13

F. Tujuan Peneliti	14
G. Signifikasi Penelitian.....	14
H. Metode Penelitian.....	15
1. Pendekatan dan prosedur Penelitian	15
2. Desain Penelitian.....	17
3. Tempat Penelitian.....	17
4. Prosedur Pengumpulan Data	17
5. Prosedur Analisis Data.....	22
6. Pemeriksaan Keabsahan Data	24

BAB II KAJIAN TEORI

A. Sarapan.....	26
1. Pengertian Sarapan.....	26
2. Fungsi Sarapan	29
3. Zat Gizi Yang Dibutuhkan Oleh Tubuh Dalam Sarapan	33
4. Cara Mengatasi Anak Yang Susah Makan.....	38
B. Daya Tangkap	42
1. Aktivitas Kognitif.....	43
2. Proses Berpikir	49
3. Perbedaan Antara Konsentrasi dan Daya Tangkap	50
4. Aspek-Aspek Daya Tangkap.....	54
5. Cara Berpikir Anak TK.....	57
6. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Daya Tangkap	59
C. Tinjauan Pustaka	62

BAB III DESKRIPSI OBJEK PENELITIAN

A. Gambaran Umum Objek	63
1. Sejarah Berdirinya Tk Negeri 2 Bandar Lampung	63
2. Visi ,Misi Dan Tujuan.....	63
3. Struktur organisasi	64
4. Keadaan tenaga pendidik	65
5. Data Sarana dan Prasarana.....	65
6. Data rekapilitas siswa	67
B. Deskripsi Data Tentang Dampak Sarapan Terhadap Daya Tangkap di TK Negeri 2 Bandar Lampung.....	67

BAB IV ANALISIS PENELITIAN

A. Analisis Data	70
B. Pembahasan	86
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	88
B. Saran	89

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Pedoman Lembar Observasi Data Sampel.....	9
Tabel 2	Kisi Kisi Pedoman Lembar Observasi Instrumen Dampak Sarapan Terhadap Daya Tangkap	10
Tabel 3	Instrumen Penilaian Hasil Pra Observasi Dampak Sarapan Terhadap Daya Tangkap Anak Usia 4-5 Tahun di TK Negeri 2 Bandar Lampung	11
Tabel 4	Kisi Kisi Pedoman Lembar Observasi Instrumen Dampak Sarapan Terhadap Daya Tangkap	19
Tabel 5	Kisi Kisi Pedoman Wawancara Dampak Sarapan Terhadap Daya Tangkap Anak Usia 4-5 Tahun di TK Negeri 2 Bandar Lampung	21
Tabel 6	Tenaga Pendidik.....	65
Tabel 7	Sarana dan Prasarana	66
Tabel 8	Kondisi Siswa Tahun Ajaran 2019/2020	67
Tabel 9	Indikator dan Sub Indikator Dampak Sarapan Terhadap Daya Tangkap Anak Usia 4-5 Tahun di TK Negeri 2 Bandar Lampung.....	78
Tabel 10	Data Hasil Penelitian Dampak Sarapan Terhadap Daya Tangkap Anak Usia 4-5 Tahun di TK Negeri 2 Bandar Lampung.....	79
Tabel 11	Hasil Penilaian Guru Dampak Sarapan Terhadap Daya Tangkap Anak Usia 4-5 Tahun di TK Negeri 2 Bandar Lampung	87

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Data Sampel Penelitian
- Lampiran 2 Kisi Kisi Lembar Observasi Instrumen Dampak Sarapan (mempertahankan daya tahan tubuh, keterampilan kognitif, memudahkan penyerapan pembelajaran) Terhadap Daya Tangkap Anak Usia 4-5 Tahun di Taman Kanak-Kanak Negeri 2 Bandar Lampung
- Lampiran 3 Pedoman Observasi Dampak Sarapan Terhadap Daya Tangkap Anak Usia 4-5 Tahun di Taman Kanak-Kanak Negeri 2 Bandar Lampung
- Lampiran 4 Lembar obsevasi Instrumen Dampak Sarapan Terhadap Daya Tangkap di TK Negeri 2 Bandar Lampung
- Lampiran 5 Instrumen Penelitian Hasil Penelitian Dampak Sarapan Terhadap Daya Tangkap Anak Usia 4-5 Tahun di TK Negeri 2 Bandar Lampung
- Lampiran 6 Pedoman Wawancara Di TK Negeri 2 Bandar Lampung
- Lampiran 7 Hasil Wawancara Guru Tentang Dampak Sarapan Terhadap Daya Tangkap Anak Usia 4-5 Tahun di TK Negeri 2 Bandar Lampung
- Lampiran 8 Hasil Wawancara Orang Tua Peserta didik Tentang Dampak Sarapan Terhadap Daya Tangkap Anak Usia 4-5 Tahun di TK Negeri 2 Bandar Lampung
- Lampiran Catatan Observasi
- Lampiran RPPH

BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Dalam sebuah karya ilmiah, judul merupakan cerminan dari isi yang terkandung didalamnya, dan judul skripsi yang penulis bahas adalah **“DAMPAK SARAPAN TERHADAP DAYA TANGKAP ANAK USIA 4-5 TAHUN DI TAMAN KANAK-KANAK NEGERI 2 BANDAR LAMPUNG”**. Sebelum membahas lebih jauh berbagai masalah dalam penelitian ini, agar tidak terjadi perbedaan persepsi dan penafsiran judul proposal ini, maka terlebih dahulu penulis akan menjelaskan pengertian dari judul penelitian ini. Hal ini dimaksudkan agar pembahasan selanjutnya lebih terarah dapat diambil suatu pengertian yang jelas. Istilah-istilah yang terdapat dalam judul adalah sebagai berikut:

1. Dampak adalah benturan atau pengaruh kuat yang mendatangkan akibat (baik negatif maupun positif).
2. Sarapan merupakan makan sesuatu pada pagi hari (sebagai alas perut agar terhindar dari sakit perut yang kosong); makan pagi.
3. Daya Tangkap merupakan kemampuan memahami apa yang ditangkap atau diterima oleh pancaindra.
4. Anak usia dini, merupakan anak yang berada pada usia 0 sampai dengan delapan tahun.
5. TK Negeri 2 Bandar Lampung adalah suatu lembaga pendidikan non formal yang dibawah naungan pemerintah yang terletak di kota Bandar Lampung.

B. Alasan Memilih Judul

Adapun yang menjadi alasan memilih judul ini adalah untuk mengetahui Bagaimana Dampak Sarapan Terhadap Daya Tangkap Anak Usia 4-5 Tahun di Taman Kanak-Kanak Negeri 2 Bandar Lampung.

C. Latar Belakang

Berdasarkan Undang Undang No 20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan Nasional pada Bab 1 ayat 14 ditegaskan bahwa Pendidikan Anak Usia Dini adalah suatu upaya pembinaan yang di tunjukan kepada anak sejak lahir sampai dengan usia enam tahun melalui pemberian rangsangan pendidikan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani agar memiliki kesiapan dalam memasuki pendidikan lebih lanjut.²

Pendidikan pada masa usia dini merupakan pendidikan yang sangat penting untuk anak. Pertumbuhan dan perkembangan merupakan proses alami yang terjadi dalam kehidupan manusia, di mulai sejak dalam kandungan sampai akhir hayat.

Menurut Hurlock bahwa pertumbuhan dapat pula mencakup aspek psikis serta memunculkan sesuatu fungsi baru seperti munculnya kemampuan berpikir simbolik dan kemampuan berpikir abstrak.³

Penjelasan diatas menunjukkan bahwa pada masa usia dini merupakan wahana pendidikan yang sangat baik dalam memberikan kerangka dasar yang di lakukan pendidikan dan orang tua dalam proses perawatan,

² Undang-Undang Dasar 1945, *Amandemen* (Jakarta: Sandro Jaya Jakarta) h.24

³ Mulyasa, *Manajemen PAUD* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2014), h.18

pengasuhan, pendidikan pada anak dengan melalui rangsangan yang dapat membantu tumbuh kembangnya anak baik rohani maupun jasmani untuk proses pendidikan selanjutnya. Anak usia dini sedang mengalami pertumbuhan jasmani yang sangat pesat. Pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini dapat dilihat dari penambahan berat badan, meningkatnya fungsi organ-organ tubuh serta bertambahnya kualitas merespon dan rangsangan yang diberikan.

Departemen kesehatan RI pada tahun 1993 menyatakan usia lima tahun pertama merupakan masa terbentuknya dasar-dasar kepribadian manusia, kemampuan penginderaan, berpikir, keterampilan berbahasa, dan berbicara yang merupakan inti dari kemampuan daya tangkap.⁴ Jadi daya tangkap itu adalah sebuah aktivitas kognitif yang meliputi persepsi, ingatan, pikiran, dan pengolahan informasi yang memungkinkan seseorang memecahkan masalah.

Bagi anak, pemusatan perhatian atau konsentrasi ini terjadi ketika anak mengikuti pelajaran didalam kelas. Hal ini bertujuan agar anak mampu memahami setiap pelajaran yang diberikan oleh gurunya, sehingga dalam proses belajar mengajar, kompetensi yang diharapkan dapat dikuasai anak dengan baik.

Manfaat yang dapat diperoleh jika anak mampu berkonsentrasi dengan baik pada saat mengikuti proses pembelajaran di kelas anak akan mudah dan cepat menguasai materi yang disajikan. Anak yang konsentrasi

⁴ Heru Santoso, Wahito Nugroho, *Petunjuk Praktis Denver Developmental Screening Test* (Jakarta: EGC, 2013),H.51

memiliki ciri : memperhatikan guru, tidak berbicara sendiri ketika guru menjelaskan, kemudian anak mampu melakukan kegiatan dengan baik. Konsentrasi dapat dijadikan sebagai tanda ketertarikan anak mengenai pembelajaran yang dilakukan oleh guru sehingga anak yang sedang konsentrasi akan lebih mudah memahami kegiatan pembelajaran. Selain itu, konsentrasi juga mampu menambah semangat maupun motivasi anak untuk lebih terlibat dalam proses belajar mengajar. Suasana belajar yang kondusif, memudahkan anak dalam memperoleh pengalaman baru, sehingga memunculkan hal-hal yang positif pada diri anak.

Menurut Leane seorang pakar gizi mengungkapkan bahwa sarapan sebagai makanan pertama yang kemudian diandalkan sebagai cadangan energi untuk kelangsungan aktivitas anak, juga berperan melindungi tubuh terhadap dampak negatif kondisi perut kosong selama berjam-jam. Kosongnya lambung dapat membuat kadar gula darah dalam tubuh menurun drastis, ini mengakibatkan pasokan energi glukosa bagi otak terganggu, sehingga kemampuan kognisi melemah.⁵ Konsentrasi dikelas biasanya buyar karena tubuh tidak memperoleh kecukupan gizi. Akibatnya, anak mengalami kekosongan lambung selama 10-11 jam (dihitung dari saat anak tidur malam). Tak heran anak akan merasa sangat lapar sekitar pukul 09.00-10.00, yang akhirnya kadar gula pada tubuh menurun.

Menurut Penelitian Leidy dan Racki menyatakan dengan sarapan pagi lambung akan terisi kembali setelah 8-10 jam kosong sehingga kadar gula

⁵ Tanika Sonia Putri Larega, (2015), *Effect Of Breakfast On The Level Of Concentration In Adolescents* Dalam Jurnal J Majority Vol 4 Nomor 2 Januari 2015 Diakses 10 Juni 2019,h.120.

dalam darah meningkatkan kapasitas tubuh dalam beraktivitas terutama jika sarapan tersebut tinggi protein. Selain menyumbangkan glukosa sarapan juga menyumbangkan zat gizi penting bagi tubuh yang berperan dalam mekanisme daya ingat (kognitif) memori seseorang, dampak positif sarapan terhadap perilaku belajar anak, seperti anak menjadi lebih bersemangat belajar, berkonsentrasi dan daya ingat meningkat, keadaan emosi anak cenderung lebih baik, dan anak menjadi lebih percaya diri.⁶ Jadi ketika anak melakukan sarapan di pagi hari maka lambung akan terisi sehingga akan menimbulkan energi saat anak melakukan aktivitas dan anak akan lebih konsentrasi dan semangat saat didalam kelas.

Banyak faktor yang menyebabkan anak tidak suka makan pagi. Hasil penelitian Fahrul Rahma penyebab anak tidak makan pagi yaitu (1) karena tidak terbiasa makan pagi sejak kecil, sehingga anak tersebut diberi uang jajan disekolahan, (2) anak tidak sempat makan pagi, anak hanya minum air dan makan kue, (3).⁷ Anak yang tidak dibiasakan sejak dini untuk melakukan makan pagi maka akan sulit untuk dia melakukan makan pagi. Jadi, anak harus dibiasakan sejak dini untuk melakukan makan pagi agar dia terbiasa untuk melakukan makan pagi dan jangan dibiasakan untuk memberikan uang jajan.

⁶ Hardinsyah, (2012), *Jenis Pangan Sarapan Dan Perannya Dalam Asupan Gizi Harian Anak Usia 6-12 Tahun Di Indonesia* Dalam Jurnal Gizi Dan Pangan Vol 7 Nomor 2 Juli 2012 Diakses 10 Juni 2019,h,94

⁷ Fahrul Rahma,(2016), *Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Prestasi Belajar Siswa SD N Sawahan 1/340 Surabaya* Dalam Jurnal AntroUnairdotNet Vol. V Nomor.3 Oktober 2016 Tersedia Email Fahrulrahma_fr@yahoo.co.id Diakses 12 Juni 2019,h.585

Rasa lapar juga dapat menyerang anak yang sudah sarapan, ada kemungkinan hal ini disebabkan oleh kurangnya pasokan energi dalam kandungan nutrisi pada makanan yang dikonsumsi oleh anak. Bila terjadi keterlambatan masukan zat gizi (asupan gula ke dalam darah) maka dapat menurunkan daya konsentrasi anak sewaktu belajar yang timbul karena lemas, lesu, pusing dan mengantuk. Hal ini dapat diatasi melalui pembiasaan sarapan dipagi hari dengan menu yang sesuai dengan kebutuhan gizi anak sehari-hari. Gizi berpengaruh terhadap perkembangan, kemampuan merespon rangsangan, serta daya tahan terhadap penyakit infeksi.

Anak usia TK (3-6 tahun) perlu mendapat pelayanan kesehatan lebih dalam karena anak mudah terinfeksi atau kekurangan gizi. Oleh karena itu, diperlukan perhatian khusus terhadap anak-anak.⁸ Diperlukan perhatian yang khusus terhadap kesehatan gizi pada anak agar tidak kekurangan gizi dan mudah terserang penyakit.

Menurut Irianto masa kanak-kanak merupakan fase pertumbuhan, dan untuk menunjang kondisi tersebut perlu diperhatikan asupan makanan dengan memperhatikan berbagai hal, antara lain:

- a. Cukup kalori, dengan ukuran kurang lebih 1700 kalori/hari.
- b. Cukup lauk nabati (tahu, tempe) maupun hewani (daging, ikan, dan telur)
- c. Tersedia sayuran hijau seperti bayam, sawi dan lain sebagainya.

⁸ Heny Wulandari, *KESEHATAN DAN GIZI Untuk Anak Usia Dini* (Lampung: Fakta Press Fakultas Tarbiyah IAIN Raden Intan Lampung, 2014), h. 1

- d. Sayuran dimasak dengan minyak (tumis) yang akan mempermudah penyerapan vitamin A,D,E dan K.
- e. Komposisi sumber makanan protein hewani dibanding nabati adalah 1:1 konsumsi protein hewani sebaiknya 5 gram/hari berasal dari daging dan 10 gram/hari berupa ikan. Apabila anak sulit mengkonsumsi susu, dapat di ganti produk olahan susu seperti keju, es krim dan lain-lain.⁹

Jadi pada masa kanak-kanak merupakan masa pertumbuhan anak perlu untuk mendapatkan makanan dengan gizi seimbang. Berdasarkan hal tersebut didalam Al-Qur'an sudah dijelaskan secara tegas bahwa manusia diperintahkan untuk memilih makanan yang akan dikonsumsinya baik itu dari sisi kehalalan maupun kualitas makanan tersebut. Sebagaimana yang terdapat dalam Q.S Al-Baqarah ayat 168 yaitu :

يَتَأْتِيهَا النَّاسُ كُلُّوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ

عَدُوٌّ مُّبِينٌ

Artinya: *Hai sekalian manusia, makanlah yang halal lagi baik dari apa yang terdapat di bumi, dan janganlah kamu mengikuti langkah-*

⁹ Djoko Pekik Irianto, Pedoman Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan (Yogyakarta: Andi, 2013),h.165

langkah syaitan; karena Sesungguhnya syaitan itu adalah musuh yang nyata bagimu.¹⁰

Ayat diatas menjelaskan tentang Perintah yang ditujukan kepada manusia untuk memilih dan memilah makanan yang hendak dikonsumsi, yaitu makanan tersebut harus bersifat halal. Karena kehalalan suatu makanan merupakan unsur terpenting yang wajib diperhatikan oleh umat Islam terutama dalam hal memilih makanannya. Kemudian, makanan tersebut harus baik artinya makanan tersebut tidak bahaya bagi tubuh.

Menurut Dinas Kesehatan DKI Jakarta sarapan yaitu makanan yang dimakan pada pagi hari sebelum beraktivitas, yang terdiri dari makanan pokok dan lauk pauk atau makanan kudapan, jumlah yang dimakan kurang lebih sepertiga dari makanan sehari, dan mengonsumsi sarapan biasanya dilakukan secara teratur setiap hari antara pukul 06.00-09.00. Anak-anak yang tidak biasa makan pagi, tidak merasakan perutnya lapar, namun secara biologis anak akan merasa dalam sel-sel tubuh, hal ini akan memberikan pengaruh yang lebih negatif terhadap fungsi organ-organ tubuh.¹¹

Keterbatasan waktu pada pagi hari merupakan salah satu penyebab anak-anak tidak sempat sarapan. Masukan zat-zat gizi sumber tenaga yang waktunya tidak teratur untuk aktivitas disiang hari terpaksa mengambil sumber energi yang tersimpan di otot sehingga penampilan kebugaran akan semakin menurun, dalam waktu yang berkepanjangan keadaan tubuh seperti

¹⁰ Departemen Agama RI, *AL-ALIYYY AL-QUR'AN DAN TERJEMAHANNYA* (Diponegoro:CV Penerbit di Ponegoro,2005),h,20.

¹¹ Yuliati, Rahayu, T. Dan Sudibyo P., (1999), *Kebiasaan Makan Pagi Hubungannya Dengan Kondisi Fisiologis Tubuh Pada Anak Anak Murid SD*. Yogyakarta : FMIPA IKIP Yoyakarta,h.5

itu dapat mengakibatkan gejala mudah lelah, sulit berkonsentrasi dan kurang bergairah sehingga berpengaruh terhadap daya tangkap anak tersebut.

Berikut nama-nama anak dan orang tua:

Tabel 1.1
Pedoman Lembar Observasi
Data Sampel Penelitian

No.	NAMA ORANG TUA	NAMA ANAK
1.	Aminah	Anisa Febriani
2.	Hepy Kusdianto	Annisa Gita Claudea
3.	Eka Sari	Azwa Hefi Maharani
4.	Nurlenawati	Azzam Zainul Ikhsan
5.	Tri Ulandari	Jihan Kanza
6.	Eva Kresta	Keysa Fakhira Z
7.	Seri Mulyani	Mutiara Mega Rahayu
8.	Neneng M.	Maheswari Anfaul Hawa
9.	Sarikem	M. Rizky Pratama
10.	Rianti	M. Fahmi As Syahid
11.	Erniyanti	Malika Aurora
12.	Nirda	Narahma
13.	Kurnia	Reihan Kurniawan
14.	Husnul H	Riani Adira Azahra

Sumber : Data Hasil Pra Survey Dampak Sarapan Terhadap Daya Tangkap Anak Usia 4-5 Tahun di TK Negeri 2 Bandar Lampung.

Indikator dampak sarapan terhadap daya tangkap dari beberapa ahli Menurut Ali Khomsan, Alfred Binet, Galton dapat ditarik kesimpulan bahwa: meningkatkan energi otak yaitu meningkatkan keterampilan kognitif seperti dalam meningkatkan memori(menyangkut masalah pengetahuan, informasi dan masalah kecakapan intelektual, konsentrasi yaitu memudahkan penyerapan pembelajaran. ketahanan fisik yaitu mempertahankan daya tahan tubuh dan meningkatkan produktifitas fisik,

Tabel 1.2
Kisi Kisi Pedoman Lembar Observasi
Instrumen Dampak Sarapan Terhadap Daya Tangkap

Indikator	Sub Indikator	Item	Jumlah
Ketahanan Fisik	Mempertahankan daya tahan tubuh	3	3
Meningkatkan Energi Otak	Keterampilan Kognitif	3	3
Meningkatkan Konsentrasi	Memudahkan Penyerapan Pembelajaran	2	2
Jumlah			8

Berdasarkan indikator Dampak Sarapan Terhadap Daya Tangkap anak usia 4-5 Tahun maka fokus penelitian ini sebagai berikut :

1. Ketahanan Fisik
2. Meningkatkan Energi Otak
3. Meningkatkan Konsentrasi

Peneliti telah melakukan observasi ke TK Negeri 2 Bandar Lampung Pada Kelompok Usia 4-5 Tahun Pada Tanggal 22 Agustus 2019. Didalam kelas terdapat 14 Anak, sebanyak 11 anak melakukan sarapan sebelum berangkat sekolah dan sebanyak 3 anak lainnya tidak melakukan sarapan. Menu sarapan sarapan nasi goreng ada 3 orang anak, 3 orang lainnya dengan nasi putih dan ayam goreng, 3 anak lainnya dengan mie goreng dan telur, 2 anak lainnya dengan roti, sedangkan 3 anak lainnya tidak melakukan sarapan.

Tabel 1.3
Instrumen Penilaian
Hasil Pra Observasi Dampak Sarapan Anak
Usia 4-5 Tahun Di TK Negeri 2 Bandar Lampung

No	Nama Anak	Indikator Pencapaian			Ket
		1	2	3	
1	Anisa Febriani	BB	BB	MB	BB
2	Annisa Gita Claudea	MB	MB	MB	MB
3	Azwa Hefi Maharani	BB	MB	MB	MB
4	Azzam Zainul Ikhsan	MB	BB	MB	MB
5	Jihan Kanza	MB	BSH	BSH	BSH
6	Keysa Fakhira Z	MB	MB	MB	MB
7	Mutiara Mega Rahayu	MB	BSH	BSH	BSH
8	Maheswari Anfaul Hawa	BSH	MB	MB	MB
9	M. Rizky Pratama	MB	MB	BB	MB
10	M. Fahmi As Syahid	BB	MB	BB	BB
11	Malika Aurora	MB	MB	BSH	MB
12	Narahma	BB	MB	MB	MB
13	Reihan Kurniawan	MB	BSH	BSH	BSH
14	Riani Adira Azahra	BB	MB	MB	MB

Sumber : Data Hasil Observasi di TK Negeri 2 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2019/2020.

Keterangan Indikator Pencapaian dampak sarapan terhadap daya tangkap anak :

1. Anak mampu dalam ketahanan fisik.
2. Anak mampu meningkatkan energi otak.
3. Anak mampu dalam meningkatkan konsentrasi.

Skor Penilaian

1. BB (Belum Berkembang) : Anak belum mampu melakukan sesuatu dengan indikator skor 50-59, mendapatkan bintang 1
2. MB (Mulai Berkembang) : Anak sudah mampu melakukan kegiatan dengan bantuan orang lain, indikator pencapaian skor 60-69, serta mendapat bintang 2.

3. BSH (Berkembang Sesuai Harapan) : Anak melakukan kegiatan sendiri dengan indikator skor 70-79, serta mendapat bintang 3.
4. BSB (Berkembang Sangat Baik) : Anak melakukan kegiatan sendiri secara konsisten dengan indikator skor 80-100, serta mendapat bintang 4.¹²

Berdasarkan Hasil Persentase tabel diatas perkembangan kemampuan daya tangkap TK Negeri 2 Bandar Lampung Pada Kelompok Usia 4-5 Tahun Didalam kelas terdapat 14 Anak, sebanyak 11 anak melakukan sarapan sebelum berangkat sekolah dan sebanyak 3 anak lainnya tidak melakukan sarapan. Performa yang ditunjukkan oleh anak-anak yang sarapan sebanyak 11 anak adalah terlihat bersemangat, konsentrasi, dan memperhatikan apa yang disampaikan oleh guru, berbeda dengan anak yang tidak sarapan, yaitu sebanyak 3 anak, mereka tampak mengantuk, lesu, dan dan tidak bersemangat. Ketika diminta untuk menjelaskan ulang apa yang sudah diterangkan oleh guru tampak kesulitan. Anak tampak ogah-ogahan untuk menjawab pertanyaan guru. Konsentrasi yang dibutuhkan dalam proses penampakan informasi atau stimulus ini diolah dalam proses berpikir kemudian dikeluarkan dalam bentuk respon. Dalam proses pengolahan informasi di otak membutuhkan kalori yang diperoleh dari sarapan, anak yang melakukan sarapan sebelum berangkat kesekolah dapat berkonsentrasi, sehingga ketika ada pertanyaan mereka mampu memberikan respon yang baik dan menjawab dengan lancar.

¹² Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, Direktorat Jendral Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat, *Pedoman Penilaian dan Pembelajaran Pendidikan Anak Usia Dini*, 2015,h.5

Dengan sarapan, kemampuan daya tangkap anak yang mencakup konsentrasi, dan responpun lebih maksimal.

Kesimpulan dari penjelasan diatas dapat dilihat bahwa sarapan dan daya tangkap memiliki keterkaitan, jika anak sarapan sebelum berangkat kesekolah, maka konsentrasi sehingga daya tangkap pun meningkat. jika anak tidak sarapan, maka kemampuan daya tangkapnya akan menurun. Berdasarkan hal tersebut maka peneliti, ingin melakukan penelitian yang berjudul **“DAMPAK SARAPAN TERHADAP DAYA TANGKAP ANAK USIA 4-5 TAHUN DI TK NEGERI 2 BANDAR LAMPUNG”**.

D. Fokus Penelitian

Fokus peneliti ini konsepsi penelitian deskriptif, penulis berusaha memotret peristiwa dan kejadian yang dimaksud adalah perilaku dan tindakan anak di kelompok B3 di TK Negeri 2 Bandar Lampung . Untuk mengetahui Dampak Sarapan Terhadap Daya Tangkap Anak Usia 4-5 Tahun.

Penelitian ini menggambarkan kondisi di lapangan tentang fokus penelitian yang diteliti dalam penelitian ini. Jelasnya penelitian ini menggambarkan semua fenomena dan kondisi yang ada di TK Negeri 2 Bandar Lampung.

E. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka perumusan masalah dapat di rumuskan sebagai berikut: “Bagaimana Dampak Sarapan Terhadap Daya Tangkap Anak Usia 4-5 Tahun di TK Negeri 2 Bandar Lampung?”

F. Tujuan Peneliti

Untuk mengetahui Bagaimanakah Dampak Sarapan Terhadap Daya Tangkap Anak Usia 4-5 Tahun di TK Negeri 2 Bandar Lampung.

G. Signifikasi Penelitian

1. Secara Teoritis

- a. Menambah wawasan bagi peneliti tentang Dampak Sarapan Terhadap Daya Tangkap Anak Usia 4-5 Tahun.
- b. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi untuk peneliti selanjutnya.

2. Secara Praktis

a. Guru

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk bahan pembelajaran mengenai pentingnya sarapan bagi anak didik dengan cara memberikan penyuluhan ketika parenting bahwa sarapan itu penting

b. Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan yang positif kepada penyelenggara lembaga pendidikan.

c. Bagi orang Tua

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai pengetahuan mengenai pentingnya sarapan sebelum berangkat sekolah agar daya tangkap anak dikelas lebih baik.

d. Peneliti

Memberikan pengalaman dan wawasan pribadi dalam melakukan penelitian Dampak Sarapan Terhadap Daya Tangkap Anak usia 4-5 tahun di PAUD.

H. Metode Penelitian

Metode penelitian terdiri dari:

1. Pendekatan dan Prosedur Penelitian

a. Pendekatan Penelitian

Jenis penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dan metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif. Penelitian Kualitatif merupakan suatu pendekatan dalam melaksanakan penelitian yang digunakan untuk mendapatkan data yang mendalam, suatu data yang mengandung data sebenarnya, data yang pasti yang merupakan suatu nilai dibalik data yang tampak. Oleh karena itu, dalam penelitian kualitatif ini tidak menekankan pada generalisasi, tetapi lebih menekankan pada pemahaman makna dan mengkonstruksi fenomena.¹³

Penelitian Deskriptif adalah penelitian yang dimaksudkan untuk menyelidiki keadaan, kondisi atau hal-hal lain yang sudah disebutkan, yang hasilnya akan dipaparkan dalam bentuk

¹³Sugiyono, *Metode Penelitian Bisnis Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi dan R&D* (Bandung: Alfabeta,2017), h.26

laporan penelitian.¹⁴ Di samping itu, penelitian ini dimaksudkan untuk mengumpulkan informasi mengenai status suatu gejala yang ada, yaitu keadaan gejala menurut apa adanya pada saat penelitian dilakukan.¹⁵ Metode ini dipakai karena dipandang dapat menjelaskan mengenai Dampak Sarapan Terhadap Daya Tangkap di TK Negeri 2 Bandar Lampung.

b. Prosedur Penelitian

Bogan dan Taylor dalam Lexy menyatakan bahwa prosedur penelitian kualitatif menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang diamati. Analisa dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif karena permasalahan yang akan dibahas tidak berkenaan dengan angka-angka tetapi mendeskripsikan secara jelas dan terperinci serta memperoleh data yang mendalam dari fokus penelitian.¹⁶

Penelitian kualitatif selalu mengungkap suatu masalah, peristiwa sebagaimana adanya. Hasil penelitian ini diarahkan dan ditetapkan pada upaya memberi gambaran subjektif dan sedetail mungkin tentang keadaan yang sebenarnya.

¹⁴Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian* (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2013), h.93

¹⁵Suharsimi Arikunto, *Manajemen Penelitian*, (Jakarta:PT. Rineka Cipta, 2017),h.234

¹⁶Lexy Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2016),h.4

Desain penelitian yang peneliti digunakan adalah jenis naratif. Karena, menggali Dampak sarapan Terhadap daya tangkap anak secara individu.

2. Setting Penelitian

a. Tempat Penelitian

Taman Kanak Kanak Negeri 2 Bandar Lampung

b. Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan pada tanggal 22 Agustus 2019

3. Subyek dan Objek Penelitian

a. Subyek Penelitian

Dalam penelitian ini yang menjadi subyek peneliti adalah informan yang dapat memberikan informasi masalah yang akan diteliti oleh peneliti. Misalnya, Orang tua, peserta didik, dan guru kelas dalam penelitian kualitatif ini yang menjadi subyek penelitian adalah Kelas B3 TK Negeri 2 Bandar Lampung.

b. Objek Penelitian

Dalam penelitian ini adalah masalah yang akan diteliti yaitu “Dampak Sarapan Terhadap Daya Tangkap Anak Usia 4-5 Tahun di TK Negeri 2 Bandar Lampung”.

4. Prosedur pengumpulan data

Disini penulis menggunakan alat pengumpulan data

a. Observasi (pengamatan)

Observasi adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan melalui sesuatu pengamatan dengan disertai pencatatan pencatatan terhadap keadaan perilaku objek sasaran.¹⁷ Sedangkan menurut Sutrisno Hadi, Observasi yang di maksud dalam penelitian ini cara mengumpulkan data dengan jalan melakukan pengamatan dan pencatatan dengan sisitematis terhadap fenomena fenomena yang dimiliki.

Dengan demikian observasi merupakan pengumpulan data melalui pengamatan secara langsung terhadap objek yang akan diteliti jenis observasi yang diterapkan adalah observasi partisipan yaitu: “suatu proses pengamatan yang dilakukan observer dengan terlibat langsung dalam kegiatan sehari-hari orang yang sedang diamati atau digunakan sebagai sumber penelitian.

Adapun hal hal yang akan diobservasi adalah tentang bagaimanakan dampak sarapan terhadap daya tangkap. Peneliti mencatat semua hal yang diperlukan dan yang terjadi selama pelaksanaan. Pengamatan ini dilakukan dengan lembar observasi yang diisi dengan tanda *chek list* pada kolom sesuai dengan pengamatan. Lembar observasi ini dijadikan pedoman oleh peneliti agar saat melakukan observasi lebih terarah, terukur sehingga hasil data yang telah didapatkan mudah untuk diolah.

¹⁷Usman, *Setiadi Purnimo Akbar, Metodologi Penelitian Sosial* (Jakarta: Bumi Aksara, 2012),h,67

Tabel 1.4
Kisi Kisi Pedoman Lembar Observasi
Instrumen Dampak Sarapan Terhadap Daya Tangkap

Indikator	Sub Indikator	Item	Jumlah
Ketahanan Fisik	Mempertahankan daya tahan tubuh	3	3
Meningkatkan Energi Otak	Keterampilan Kognitif	2	2
Meningkatkan Konsentrasi	Memudahkan Penyerapan Pembelajaran	2	2
Jumlah			8

b. Wawancara

Teknik wawancara dalam teknik pengumpulan data dan informasi memudahkan peneliti untuk dapat menggali apa saja yang diketahui dalam subjek, tetapi juga apa yang tersembunyi jauh didalam diri subjek penulis. Kedua, apa yang ditanyakan kepada informan bisa mencakup hal hal yang bersifat lintas waktu yang berkaitan dengan masa lampau, masa sekarang dan masa mendatang.¹⁸ “menurut sugiyono bahwa wawancara dapat dilakukan secara struktur, semi terstruktur, maupun tidak terstruktur di antaranya adalah sebagai berikut.

1) Wawancara Terstruktur

Wawancara terstruktur digunakan sebagai teknik pengumpulan data, apabila peneliti telah mengetahui dengan pasti tentang informasi apa yang akan diperoleh, oleh karna itu

¹⁸Sugiyono, *Op.Cit*,h 74-75

pengumpulan data telah menyiapkan instrument penelitian berupa pertanyaan pertanyaan tertulis yang alternatif jawaban pun telah disiapkan.

2) Wawancara Semi Tersusun

Jenis wawancara ini sudah termasuk dalam kategori *in-depth interview* (wawancara secara mendalam) dimana dalam pelaksanaannya lebih bebas dibanding dengan wawancara terstruktur. Tujuan dari wawancara ini untuk menemukan permasalahan secara lebih terbuka dan lebih luas.

3) Wawancara Tidak Terstruktur

Wawancara tidak terstruktur adalah “ wawancara yang bebas dimana peneliti tidak menggunakan pedoman wawancara yang telah tersusun secara sistematis dan lengkap untuk pengumpulan datanya pedoman wawancara hanya berupa garis garis besar permasalahan yang akan ditanya.”¹⁹

Dapat disimpulkan bahwa wawancara adalah suatu cara pengumpulan data dengan cara berdialog atau Tanya jawab dengan orang dapat memberikan keterangan, oleh karena itu jenis wawancara yang digunakan peneliti adalah “ wawancara semi berstruktur” artinya peneliti mengajukan pertanyaan pertanyaan secara lebih bebas dan leluasan tanpa terikat oleh suatu susunan pertanyaan yang di siapkan sebelumnya.

¹⁹ Sugiyono, *Memahami Penelitian Kualitatif* (Bandung: Alfabeta, 2013), h 194-197

Adapun sasaran wawancara yang penulis lakukan kepada orang tua dan tenaga pendidik yang ada di TK Negeri 2 Bandar Lampung karena mereka dianggap yang paling mengetahui dampak sarapan terhadap daya tangkap, dan dari hasil wawancara yang dilakukan di dapatkan informasi bahwa di TK Negeri 2 Bandar Lampung masih sangat kurang dalam memahami dampak sarapan pada anak dan ternyata ada faktor dari eksternal seperti adanya rasa tidak ketidaktahuan orang tua akan dampak sarapan.

Tabel 1.5
Kisi Kisi Pedoman Wawancara
Dampak Sarapan Terhadap Daya Tangkap Anak
Usia 4-5 Tahun di TK Negeri 2 Bandar Lampung.

NO	Pedoman Wawancara II
1	Apakah sebelum memulai pembelajaran ibu guru menanyakan kepada anak sarapan apa sebelum berangkat sekolah?
2	Apakah ketika saat pembelajaran anak memperhatikan kegiatan pembelajaran?
3	Apakah ketika ibu guru memberi pertanyaan kepada anak selalu dijawab dengan benar sesuai dengan tema?
4	Apakah anak sudah bisa diajak melakukan kegiatan sesuai tema dengan mandiri?
5	Saat melakukan kegiatan pembelajaran apakah anak terlihat antusias ?
6	Menurut ibu bagaimana respon anak setelah selesai saat pembelajaran ?

c. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan suatu proses data dengan cara mencari data-data tertulis sebagai bukti penelitian, dokumentasi adalah mencari data mengenai berbagai hal yang berupa catatan, transkrip,

buku, surat majalah, prasasti, notulen rapat, lengger agenda dan sebagainya²⁰

Metode ini di gunakan untuk mendapatkan dan mengenai hal-hal yang berkenaan dengan kondisi objektif di negeri 2 bandar lampung seperti sejarah berdirinya, visi dan misi, struktur organisasi, keadaan guru, keadaan peserta didik keadaan saran dan prasarana dan lain-lain.

5. Prosedur Analisis Data

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan analisis data yang bersifat deskriptif- kualitatif, yaitu mendiskripsikan data yang diperoleh melalui instrument penelitian. Dijelaskan mengenai teknik yang digunakan dalam mengambil data dan analisis data. Dari semua data yang diperoleh dalam penelitian, baik saat melakukan observasi yang menggunakan kisi-kisi sebagai bahan acuan dan lembar observasi yang datanya tentang dampak sarapan (mempertahankan daya tahan tubuh, keterampilan kognitif, memudahkan penyerapan pembelajaran) anak.

Diperkuat dengan hasil wawancara yang dilakukan peneliti dengan guru yang ada di TK Negeri 2 Bandar lampung dan RKH (Rencana Kegiatan Harian) yang menjadi dokumen analisis saat melakukan penelitian, dan semua data tersebut di analisis karena

²⁰ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta :Bina Aksara ,2010),h 202

peneliti ini menggunakan peneliti kualitatif jadi terdapat tiga langkah yaitu, reduksi data, penyajian data, verifikasi, atau penarikan kesimpulan.

a. Reduksi Data

Reduksi data adalah merangkum, memilih hal-hal pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya membuang yang tidak perlu, dengan demikian data yang telah direduksi akan memberi gambaran yang lebih jelas, dan mempermudah peneliti untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya dan mencarinya bila diperlukan.²¹

Dalam kaitan ini peneliti mereduksi data data yang telah didapat dari hasil observasi dan wawancara dan dirangkum satu persatu agar mempermudah peneliti dalam memfokuskan data. Data yang tidak terkait dengan permasalahan yang tidak disajikan dalam bentuk laporan.

b. Display Data

Setelah data di reduksi maka langkah selanjutnya adalah menyajikan data (Display Data). Data data yang berupa tulisan tersusun kembali secara baik dan akurat untuk dapat memperoleh kesimpulan yang valid sehingga lebih memudahkan peneliti dalam memahami penyajian data dalam penelitian kualitatif berbentuk uraian yang singkat dan jelas.

²¹ Sugiyono, Op. Cit, h 338

c. Menarik Kesimpulan/ Verifikasi

Penarikan kesimpulan merupakan bagian dari aktivitas data. Aktivitas ini dimaksudkan untuk memberikan makna terhadap hasil analisis menjelaskan pola urutan dan mencari hubungan diantar dimensi-dimensi yang diuraikan. Disamping itu, kendati data telah disajikan bukan berarti proses analisis data sudah final.

Tahap berikutnya adalah penarikan kesimpulan data verifikasi yang merupakan pernyataan singkat sekaligus merupakan jawaban dari persoalan yang di kemukakan ungkapan dengan ungkapan lain adalah hasil temuan penelitian ini betul-betul merupakan karya ilmiah yang mudah dipahami dan dicermati.

6. Pemeriksaan Keabsahan Data

Setiap penelitian membutuhkan uji keabsahan untuk mengetahui validitas dan realibitasnya dalam penelitian ini untuk mendapatkan data yang valid dan reliabel yang diuji validitas dan realibilitasnya datanya.

Dapat dinyatakan valid apabila tidak ada perbedaan antara yang dilaporkan peneliti dengan apa yang sesungguhnya terjadi pada obyek yang diteliti. Dalam penelitian ini pengujian kredibilitas data penelitian dilakukan dengan cara menggunakan triangulasi. Triangulasi ini diartikan sebagai pengecekan data dari berbagai sumber dengan berbagai cara, dan berbagai waktu dengan demikian

terdapat triangulasi sumber, triangulasi pengumpulan data dan waktu. Dalam penelitian ini digunakan triangulasi sumber sebagai keabsahan data, triangulasi sumber untuk menguji kredibilitas data yang dilakukan dengan cara mengecek data yang diperoleh melalui sumber. Misalnya, dalam penelitian ini peneliti ingin mengetahui dampak sarapan terhadap daya tangkap anak paud di TK Negeri 2 Bandar Lampung maka pengumpulan dan pengujian data yang telah diperoleh dilakukan kepala sekolah dan rekan guru paud di TK Negeri 2 Bandar Lampung, sehingga demikian pula untuk aspek lainnya dilakukan uji keabsahan data menggunakan cara triangulasi sumber. Untuk menganalisa data dalam penelitian ini ditempuh prosedur sebagai berikut:

- a. Menelaah seluruh data yang berhasil dikumpulkan yaitu data hasil pengamatan (observasi, wawancara dan dokumentasi).
- b. Mengadakan reduksi data yaitu merangkum, mengumpulkan dan memilih data yang relevan, dapat diolah dan disimpulkan.
- c. Display data yakni memaparkan secara keseluruhan guna memperoleh gambaran yang lengkap dan utuh.
- d. Menyimpulkan dan verifikasi yaitu melakukan penyempurnaan dengan mencari data baru yang diperlukan guna mengambil kesimpulan.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Sarapan

1. Pengertian Sarapan

Menurut Suraya sarapan pagi merupakan asupan makanan pertama yang masuk ke dalam tubuh setelah puasa saat tidur di malam hari. Saat sarapan, otak kembali mendapatkan asupan nutrisi sarapan yang sehat harus memenuhi sekurangnya seperempat dari kebutuhan nutrisi harian. Jadi, setidaknya menu sarapan pagi harus mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan serat, serta air yang cukup untuk membantu proses pencernaan, meningkatkan energi juga konsentrasi dan daya ingat.²²

Menurut Khomsan Sarapan pagi sangat bermanfaat bagi setiap orang karena dapat memelihara ketahanan fisik, dan meningkatkan produktivitas fisik, saat sarapan otak kembali mendapatkan asupan nutrisi sehingga meningkatkan konsentrasi dan daya ingat.²³

Menurut Waryono sarapan adalah kebutuhan manusia yang dibutuhkan secara teratur setiap pagi, untuk kebutuhan nutrisi dan perkembangan otak anak yang harusnya dimulai sejak dini.²⁴

²² Suraya, (2019) "Sarapan Yuks" Pentingnya Sarapan Pagi Bagi Anak-Anak Dalam Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia Vol 2 Nomor 1 Mei 2019 Tersedia Email Suraya.suraya@mercubuana.ac.id Diakses 11 Juni 2019,h.201.

²³ Ali Khomsan, *Op. Cit*,h,120.

²⁴ Waryono, *Gizi Reproduksi*, (Yogyakarta: Graha Ilmu,2010),h,98.

Menurut Departemen Kesehatan yang menyatakan bahwa makanan pagi bagi anak sekolah akan dapat meningkatkan konsentrasi dan memudahkan menyerap pelajaran sehingga meningkatkan konsentrasi dan memudahkan menyerap pelajaran sehingga meningkatkan konsentrasi belajar.²⁵ Didalam menu sarapan biasanya juga mengandung zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh anak.

Sarapan pagi merupakan makanan yang berpengaruh untuk perkembangan otak. Dimana otak butuh nutrisi dan oksigen makanan akan dicerna ditubuh disampaikan keseluruh tubuh, sel, dan jaringan yang ada, dan saraf. Proses berfikir membutuhkan kerja dari saraf yang melibatkan sel dan jaringan yang membutuhkan nutrisi. Dalam sebuah penelitian menunjukkan bahwa sarapan berhubungan erat dengan kecerdasan mental. Sehingga memberikan nilai yang positif terhadap aktivitas otak, menjadi lebih cerdas, peka dan mudah konsentrasi.²⁶ Seperti dalam Firman Allah dalam Surah Thaha Ayat 81 yang berbunyi:

كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَلَا تَطْغَوْا فِيهِ فَيَحِلَّ عَلَيْكُمْ غَضَبِي وَمَنْ

سَحِلَّ عَلَيْهِ غَضَبِي فَقَدْ هَوَىٰ ﴿٨١﴾

²⁵ Nurwijayanti, (2018), *Pola Makan, Kebiasaan Sarapan dan status Gizi Berhubungan Dengan Prestasi Belajar Siswa SMK di Kota Kediri* Dalam Jurnal Care Vol 6, Nomor 1, Tahun 2018 Tersedia wijyantistikes@gmail.com Diakses 16 Juni 2019,h.56.

²⁶ Lamtiur Saragi,(2015), “*Hubungan Sarapan Pagi Dengan Aspek Biologis Anak Usia Sekolah* “ Dalam Jurnal JOM [Online] Vol 2 No 2, Oktober 2015. Tersedia Email: lamtiur.saragi@ymail.com Diakses 16 Juni 2019,h.1205.

*Artinya: makanlah di antara rezki yang baik yang telah Kami berikan kepadamu, dan janganlah melampaui batas padanya, yang menyebabkan kemurkaan-Ku menimpamu. dan Barang siapa ditimpa oleh kemurkaan-Ku, Maka Sesungguhnya binasalah ia.*²⁷

Maksud ayat diatas Allah telah menyiapkan nikmat kepada hambanya dengan memberi perintah makanlah dari rizky yang baik baik atau makanan yang halal dan jangan melampaui batas yang kami bolehkan salah satunya dengan makanan yang haram.

Departemen Kesehatan dan Gizi menyatakan bahwa sarapan itu penting karena dengan sarapan, anak akan mendapatkan energi agar kita bisa beraktivitas dengan baik dan tidak mudah mengantuk.²⁸ Syarat makan pagi yang sehat mencakup aspek kuantitas, kualitas, komposisi zat-zat gizi dalam makanan, higienis, dan dengan interval waktu makan yang teratur. Kebutuhan gizi untuk satu hari tidak dapat dipenuhi dengan cara sekali makan saja, karena kapasitas lambung dan beban kerja organ-organ pencernaan akan terlalu berat.²⁹

Dari beberapa teori diatas dapat disimpulkam sarapan pagi merupakan asupan makanan pertama yang masuk kedalam tubuh serta sarapan itu penting karena dengan sarapan akan mendapatkan energi dan meningkatkan konsentrasi karena pada pagi hari jumlah zat tenaga

²⁷ Departemen Agama RI Op.Cit,h,253.

²⁸ Aulia Tri Puspita Sari Widodo (2015), *Pengaruh Sarapan Terhadap Skor Konsentrasi Mahasiswa Jurusan Kedokteran Umum* Dalam Jurnal Mandala Of Health Vol 8, Nomor 3 September 2015 Diakses 17 Juni 2019,h,622

²⁹ Nurwijayanti, Op.Cit,h.61.

dalam darah telah menurun sehingga anak memulai aktivitas pada pagi hari memerlukan makan pagi sebagai pengganti zat-zat makanan yang telah diambil dari persediaan tubuh semalam.

2. Fungsi Sarapan

Menurut Almtsier fungsi sarapan bagi tubuh yakni sebagai pemasok energi dan sumber tenaga untuk melakukan segala kegiatan, pertumbuhan dan pemeliharaan jaringan.³⁰ Jadi, selain berfungsi sebagai penghasil energi, sarapan yang dilakukan secara teratur dapat membangun dan memelihara jaringan tubuh. Oleh karena itu sarapan sangat penting sesuai dengan Q.S Al-Baqarah : 172

يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِن
كُنْتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ

Artinya : *Hai orang-orang yang beriman, makanlah di antara rezki yang baik-baik yang Kami berikan kepadamu dan bersyukurlah kepada Allah, jika benar-benar kepada-Nya kamu menyembah.*³¹

Dalam ayat tersebut, Allah telah menunjukkan kepada hambanya untuk mengkonsumsi makanan yang baik yang telah direzekikan kepada mereka. Maka hendaklah manusia bersyukur kepada-Nya.

³⁰Sunita Almtsier, *Prinsip Dasar Ilmu Gizi* (Jakarta: Gramedia,2013),h.5

³¹Departemen Agama RI Op.Cit,h,20.

Menurut Elita Endah Mawarni beberapa manfaat sarapan pagi bagi anak-anak.

a. Menguatkan tubuh

Anak-anak yang sering kali melewatkan menyantap sarapan pagi, cenderung lebih rentan mengalami fisik yang lemah. Tidak menyantap sarapan pagi, dapat membuat tubuh anak terasa lemas dan daya konsentrasi dalam menyimak pembelajaran yang ia dapat menjadi menurun. Hal ini disebabkan karena perut yang kosong tidak memiliki energi. Efek lainnya yang mungkin timbul adalah berat badan anak yang tidak ideal dan fisik tubuh yang terlihat lebih kurus.

b. Mencukupi kebutuhan gizi anak

Manfaat sarapan pagi juga dapat menghindari resiko anak kekurangan gizi serta obesitas. Dengan memberikan anak nutrisi yang cukup melalui makanan yang dikonsumsi, maka akan berpengaruh terhadap pertumbuhan mental dan fisik anak.

c. Dapat menjaga kesehatan

Bagi anak yang sudah terbiasa untuk sarapan pagi sebelum memulai kegiatannya, ia akan mempunyai sistem kekebalan tubuh yang kuat yang berarti tidak akan mudah terserang oleh penyakit, karena tubuhnya sudah diberikan cukup gizi pada pagi hari yang berguna memperkuat sistem imun.

d. Mencegah penyakit Maag

Sarapan pagi membuat lambung terisi makanan sehingga dapat menetralkan asam lambung, lambung yang terlalu lama kosong dapat mengakibatkan rasa perih dilambung dan berakibat sakit maag.

e. Menyegarkan otak

Otak juga mendapatkan nutrisi dari sarapan sehingga otak dapat berpikir lebih baik dan cepat. Selain itu, sarapan pagi juga dapat meningkatkan konsentrasi.

f. Meningkatkan daya konsentrasi anak

Karena energi yang dibutuhkan tubuh anak sudah tercukupi melalui sarapan pagi, maka akan membuat daya konsentrasi anak menjadi lebih kuat, yang mana hal ini berbeda dengan anak yang sering melewatkan sarapan pagi, jika tidak terkendali bisa-bisa mereka tertidur di dalam kelas. Daya konsentrasi yang baik akan membuat hasil belajar anak menjadi lebih maksimal.

g. Dapat membudayakan hidup sehat

Jika sarapan pagi sudah dilakukan menjadi kebiasaan, ini merupakan satu langkah yang baik karena dengan seperti ini anak akan terhindar untuk mencari makanan yang kurang baik bagi kesehatan untuk pengganti sarapan paginya.³²

³² Elita Endah Mawarni,(2017),”*Edukasi Gizi Pentingnya Sarapan Sehat Bagi Anak Sekolah*” Dalam Jurnal Warta Pengabdian [Online] Vol.II, Issue 4, 15 Maret 2018 TersediaEmail litaendah36@gmail.com Diakses 19 Juni 2019,h.100-101.

Menurut Rohmatan Lil Alamin Fungsi sarapan penting bagi anak, saat anak yang terbiasa sarapan pagi akan mempunyai kemampuan yang lebih baik dibandingkan anak yang tidak terbiasa sarapan pagi. Sarapan pagi akan memacu pertumbuhan dan memaksimalkan kemampuan anak disekolah.³³

Menurut Sukinarti ada beberapa manfaat sarapan antara lain: (1).memberi energi untuk otak anak. Sarapan dapat membantu daya ingat dan konsentrasi sebelum tiba waktunya makan siang, (2). Sebagai pengganti waktu makan yang tidak terisi oleh makanan. Setelah tidur selama kurang lebih 8 jam, maka zat gula dalam tubuh akan menurun, hal itu dapat digantikan dengan mengkonsumsi karbohidrat ketika sarapan.³⁴

Menurut Wida Ratna sarapan dapat menyediakan karbohidrat yang siap digunakan untuk meningkatkan kadar gula darah. Dengan kadar gula darah yang normal, maka semangat dan konsentrasi bisa lebih baik. Sarapan memberikan kontribusi penting akan beberapa zat gizi yang diperlukan tubuh karena kekurangan zat gizi dapat mempengaruhi perkembangan otak dan penurunan konsentrasi.³⁵

³³ Rohmatan Lil Alamin,(2014),*Hubungan Sarapan Pagi di Rumah dan Jumlah Uang Saku Dengan Konsumsi Makanan Jajanan di Sekolah Pada Siswa SD N Sukorejo 02 Semarang Dalam Jurnal Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Semarang Vol 3, Nomor 1, April 2019 Tersedia Email agsyams@gmail.com* Diakses 19 Juni 2019,h.41.

³⁴ Sukinarti,(2015), *Kebiasaan Makan Pagi Pada Anak Usia SD Dan Hubungannya Dengan Tingkat Kesehatan Dan Prestasi Belajar Dalam Jurnal Pendidikan Biologi Indonesia Vol 1 Nomor 3, ISSN:2442 3750 Tersedia Email kuniarti@ut.ac.id* Diakses 20 Juni 2019,h.316.

³⁵ Wida Ratna Yunita,(2017), *Hubungan Kebiasaan Sarapan Kecukupan Zat Gizi Dan Cairan Dengan Daya Konsentrasi Anak Sekolah Dalam Jurnal Media Gizi Indonesia Vol 12 Nomor 02 Juli-Desember 2017 Diakses 20 Juni 2019,h.124*

Menurut Anita Rahmawati agar stamina anak usia sekolah tetap fit selama mengikuti kegiatan di sekolah maka sarana utama dari segi gizi jangan meninggalkan sarapan pagi. Ada yang merasa waktu sangat terbatas karena jarak sekolah cukup jauh, terlambat bangun pagi atau tidak ada selera untuk sarapan pagi. Dampak negative dari tidak sarapan pagi adalah dari tidak keseimbangan system syaraf pusat yang diikuti dengan rasa pusing, badan gemetar, atau rasa lelah. Dalam keadaan demikian, anak akan sulit untuk dapat menerima pembelajaran dengan baik. Gairah belajar dan kecepatan reaksi juga akan menurun.³⁶

Jadi dapat disimpulkan bahwa sarapan memiliki manfaat seperti memelihara ketahanan tubuh saat beraktivitas pada pagi hari, membantu memusatkan pikiran, meningkatkan daya ingat dan menjaga kesehatan.

3. Zat Gizi Yang Dibutuhkan Oleh Tubuh Dalam Sarapan

Konsumsi makanan yang dibutuhkan anak usia dini bervariasi dalam kebutuhan dan jumlahnya. Variasi tersebut bergantung pada usia anak. Berbagai macam jenis makanan yang mengandung energi, protein, mineral dan vitamin, besi, kalsium, zinc, vitamin D sangat dibutuhkan anak dalam masa pertumbuhan dan perkembangannya. Pengetahuan tentang jenis makanan yang mengandung berbagai zat

³⁶ Anita Rahmawati,(2014), *Hubungan Sarapan Pagi Dengan Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar* Dalam *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat* Vol. 5 Nomor 03 November 2014 Tersedia Email: anitarahmawati@unsri.ac.id Diakses 10 Juni 2019,h.173

gizi diperlukan untuk mengurangi dampak pola makan tidak sehat anak dikemudian hari³⁷.

a. Energi

Kebutuhan energi seorang anak sehat bergantung metabolisme tingkat pertumbuhan dan pengeluaran energi. Diet energi harus cukup untuk menunjang pertumbuhan dan pembagian protein yang digunakan untuk mengeluarkan energi. Bila kandungan proporsi energi berlebihan mengakibatkan obesitas (kelebihan berat badan). Kebutuhan proporsi energi yang disarankan para ahli adalah kandungan karbohidrat 50% sampai 60%, kandungan lemak 25% sampai 30%, kandungan protein 10% sampai 15%.

b. Protein

Kebutuhan akan protein per kilogram berat badan menurun kira-kira 1,1 gram pada awal masa balita sampai 0,95 gram pada akhir masa balita. Anak yang kurang mengonsumsi protein biasanya disebabkan oleh alergi makanan, kurang diberikan variasi makanan, karena masalah perilaku, atau karena kekurangan akses pada makanan.

c. Mineral dan Vitamin

Dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan secara normal seorang anak. Kekurangan asupan mineral dan vitamin

³⁷ Nurlalila Nuzulul Qurany, *Revolusi PAUD Penerapan Pembelajaran Berbasis Konsep Mind Map* (Bogor: Center For Indonesian Child Studies (Cefics),2015),h.14.

akan menyebabkan ketidakseimbangan pertumbuhan dan berakibat pada *deficiency disease*.

d. Besi

Pemenuhan kebutuhan akan zat besi bagi anak usia 1-3 tahun akan mengurangi resiko terkena anemia. Periode pertumbuhan yang pesat pada masa bayi ditandai dengan meningkatnya jumlah total haemoglobin zat besi.

e. Kalsium

Diperlukan untuk memelihara pertumbuhan tulang anak. Kebutuhan akan kalsium bervariasi tergantung pada usia anak. Kebutuhan kalsium bagi anak usia 1-3 tahun adalah 500 mg/hari; untuk anak usia 4-8 tahun adalah 800 mg/hari; dan untuk anak usia 9-18 tahun 1.300 mg/hari. Kebutuhan akan kalsium bagi tiap individu berbeda bergantung pada tingkatan penyerapan individu dan faktor diet lain seperti jumlah protein, vitamin D, dan fosfor. Karena susu dan produk peternakan lainnya merupakan sumber utama asupan kalsium bagi anak usia dini, maka anak yang kurang mengonsumsi susu dan sejenisnya akan berakibat terhadap pertumbuhan tulang yang kurang baik.

f. Seng dan zat besi

Sangat penting bagi pertumbuhan. Kurang asupan seng akan mengakibatkan terhambatnya pertumbuhan, kurang nafsu makan. Konsumsi yang dianjurkan adalah 3 mg/hari untuk anak usia 1-3

tahun; 5 mg/hari untuk anak usia 4-8 tahun; 8 mg/hari untuk anak usia 9-13 tahun. Karena sumber utama seng terdapat pada daging dan *seafood*, beberapa anak mengkonsumsi dalam jumlah sedikit. Kekurangan seng biasanya ada pada anak usia pra sekolah dan usia sekolah yang berasal dari keluarga berpenghasilan minim.

g. Vitamin D

Dibutuhkan untuk penyerapan kalsium. Karena zat ini juga dibentuk oleh adanya sinar matahari yang terpapar pada kulit, maka jumlah asupan yang dibutuhkan bergantung pada faktor-faktor nondiet. Faktor nondiet tersebut seperti letak geografis dan banyaknya waktu berada diluar yang terkena sinar matahari. Anak-anak yang tinggal didaerah tropis hampir tidak memerlukan vitamin D. Sedangkan bagi anak yang tinggal disubtropis, membutuhkan sumber diet vitamin D- susu, keju, yogurt adalah sumber utama gizi ini, meskipun demikian produk peternakan seperti keju dan yougurt tidak selalu dibuat dari susu.³⁸

Jadi, dalam mengonsumsi sarapan, hendaklah mengandung zat-zat gizi yang telah disebutkan diatas, seimbang bukan hanya sebagai penganjal perut akan tetapi dapat memenuhi gizi yang seimbang. Selain itu sarapan yang dikonsumsi juga tidak boleh terlalu banyak atau berlebihan. Allah Berfirman dalam surat AL-‘A’raf ayat 31:

³⁸ *Ibid*, h.15.

يَبْنَى ءآءَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴿٣٩﴾

Artinya : *Hai anak Adam, pakailah pakaianmu yang indah di Setiap (memasuki) masjid , Makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan.*³⁹

Asupan makan yang terlalu banyak tidak baik, karena akan berdampak tidak baik pula bagi kesehatan. Salah satu dampak negatifnya adalah membuat lambung penuh, ini akan memaksa oksigen dalam tubuh tersedot kerongga perut untuk mengurai makanan. Tidak heran setelah kenyang, rasa kantuk akan segera menyergap yang membuat konsentrasi turun drastis.

Dalam ayat tersebut jelas dikatakan bahwa dalam mengonsumsi makanan dan minuman tidak boleh berlebihan, karena akan berdampak buruk bagi yang mengkonsumsinya. Untuk itu manusia dianjurkan untuk makan dan minum secukupnya sesuai dengan kebutuhan. Selain itu, tidak boleh sembarangan mengonsumsi makanan dan minuman yang dapat membahayakan kesehatan tubuhnya.

Pada umumnya anak –anak lebih menyukai jajanan diwarung maupun dikantin sekolah dari pada makanan yang telah tersedia

³⁹ Departemen Agama, Op.Cit,h,122.

dirumah. Kebiasaan jajan sebenarnya memiliki beberapa manfaat atau keuntungan diantara lain:

- 1) Sebagai upaya memenuhi kebutuhan energi.
- 2) Mengenalkan anak pada diversifikasi (keanekaragaman) jenis makanan
- 3) Meningkatkan gengsi anak dimata teman-temannya.

Jajan yang terlalu sering akan berakibat negatif, antara lain:

- 4) Nafsu makan akan menurun.

Makanan yang tidak higienis akan menimbulkan berbagai macam penyakit.

- 1) Salah satunya terjadi obesitas pada anak.
- 2) Kurang gizi sebab kandungan gizi pada jajanan belum terjamin.
- 3) Pemborosan.
- 4) Permen yang menjadi kesukaan anak-anak bukanlah sumber energi yang baik sebab hanya mengandung karbohidrat. Terlalu sering makan permen dapat menyebabkan gangguan pada kesehatan gigi.⁴⁰

4. Cara Mengatasi Anak Yang Susah Makan

Ketika anak melakukan jajan yang terlalu sering akan mengakibatkan gangguan kesehatan pada anak. Upaya untuk mengatasi anak kesulitan makan adalah:

- a. Porsi kecil

⁴⁰ Djoko Pekik Irianto, Op.Cit, h.167

Berikan makanan pada porsi secukupnya (jangan banyak sekaligus) karena anak akan bangga jika berhasil menghabiskan porsi makanannya.

b. Beri pujian

Apabila anak mampu menghabiskan porsi makanannya, berilah pujian sehingga menyenangkan hati anak.

c. Biarkan anak mengambil porsinya sendiri

Berikan kebebasan pada anak untuk mengambil makanannya sendiri sebab anak akan merasa dihormati dan bertanggung jawab terhadap habisnya makanan tersebut.

d. Berikan makan saat lapar

Apabila anak hendak menyajikan jenis makanan baru yang belum dikenal anak, sebaiknya diberikan saat anak lapar.

e. Hindari rasa bersalah

Apabila anak memecahkan peralatan makan, jangan dimarahi. Untuk itu, gunakan peralatan yang terbuat dari plastik.

f. Sajikan hanya makanan yang terbaik

Berikan makana yang padat kalori seperti daging, ikan, selai kacang, keju, pisang, kacang-kacangan.

g. Ciptakan suasana makanan yang menyenangkan

Biarkan anak makan sambil bermain-main atau apa saja yang disukainya. Hindari penyuaipan yang memaksa.

h. Kurangi hal-hal yang dapat mengalihkan perhatian

Televisi sering mengganggu perhatian anak pada waktu makan meskipun anak tidak sungguh-sungguh menonton. Demikian juga halnya kehadiran kakak atau anak yang lain juga menyebabkan anak kurang perhatian pada makanannya.

i. Biarkan anak makan lambat

Anak yang baru belajar makan biasanya sangat lambat menyelesaikan tugas makannya. Untuk itu, sebaiknya biarkan anak makan dengan caranya sendiri. Luangkan waktu untuk menemaninya.

j. Hindari rasa bersalah

Agar anak tidak bosan, berupayalah mengganti suasana makan, misalnya bagi anak biasa makan dimeja makan dapat divariasikan dengan makan diteras, minuman yang biasanya diminum langsung dari cangkir diganti dengan sedotan, makan yang biasanya hanya menggunakan tangan diganti dengan menggunakan sendok .

k. Biarkan anak memilih makanannya sendiri

Berikan alternatif makanan yang dapat dipilih anak, boleh juga mengajak anak untuk mengkonsumsi makanan seperti yang dimakan anggota keluarga lainnya, tetapi jangan sesekali memaksanya.

l. Bersikap cerdik

Agar kebutuhan anak akan zat-zat gizi dapat terpenuhi, orang tua harus cerdik dalam menyediakan menu makanan terutama untuk

balita. Sayuran dan buah-buahan dalam bentuk aslinya terkadang tidak disukai anak. Untuk itu, anda bisa menyajikan dalam bentuk makanan campuran, misalnya dibuat jus atau masakan dengan sayuran yang ditumbuk.

m. Turuti keinginan anak

Pada umumnya anak menolak makanan campuran dalam satu piring, misalnya nasi, sayur, dan lauk jadi satu. Turuti keinginan anak tersebut dengan menyajikan berbagai jenis makanan yang terpisah.

n. Jangan memaksa rapi

Anak lebih menyukai makan dengan caranya sendiri yang terkandung menjadi berantakan. Untuk itu, diperlukan toleransi orang tua untuk tidak memaksa anak makan dengan rapi sebab dengan cara tersebut anak akan lebih banyak menghabiskan makannya.

o. Mau menerima jawaban tidak

Apabila anak mengatakan sudah kenyang dan tidak mau makan, jangan paksa untuk makan meski hanya satu suap lagi.

p. Sabar

Selera makan anak cepat berubah sehingga jenis makanan yang kemarin digemari, sekarang bisa saja dihindari. Untuk itu, dituntut kesabaran dari orang tua.⁴¹

⁴¹ *Ibid*,h.167-169

Jadi ketika anak sulit makan maka kita harus mengupayakan cara agar anak mau makan yaitu berikan porsi kecil, Berikan pujian pada anak, Biarkan anak mengambil porsinya sendiri, berikan makan saat anak lapar, hindari rasa bersalah pada anak ketika melakukan kesalahan saat makan, mengganti suasana pada saat mau makan, biarkan anak memilih makanannya sendiri, cerdik dalam menghadapi anak, Turuti keinginan anak, jangan memaksa anak untuk rapi pada saat makan, dan paling utama selalu sabar dalam menghadapi anak.

B. Daya Tangkap

Apabila dilihat dari peristilahan yang sering ditukar pakaikan, maka pada dasarnya istilah daya tangkap sama pengertiannya dengan kognisi. pada pembahasan berikutnya, kedua istilah tersebut akan digunakan secara bergantian sesuai konteks kalimatnya dan pendapat para ahli yang mendefinisikan hal tersebut. Jadi daya tangkap itu adalah sebuah aktivitas kognitif.

Departemen kesehatan RI pada tahun 1993 menyatakan usia lima tahun pertama merupakan masa terbentuknya dasar-dasar kepribadian manusia, kemampuan penginderaan, berpikir, keterampilan berbahasa, dan berbicara yang merupakan inti dari kemampuan daya tangkap.⁴²

⁴² Heru Santoso, Wahito Nugroho, *Petunjuk Praktis Denver Developmental Screening Test* (Jakarta: EGC, 2013),H.51

1. Aktivitas Kognitif

Kognisi adalah suatu kegiatan atau proses memperoleh pengetahuan (termasuk kesadaran, perasaan, dan sebagainya) atau usaha mengenali sesuatu melalui pengalaman sendiri. Kognisi berhubungan dengan tingkat kecerdasan anak (intelegensi) yang mencirikan seseorang dengan berbagai minat terutama sekali ditujukan dengan ide-ide dan belajar. Kognisi lebih bersifat pasif atau statis yang merupakan potensi atau daya untuk memenuhi sesuatu.⁴³

Menurut Alfred Binet potensi kognif seseorang tercermin dalam kemampuannya menyelesaikan tugas-tugas yang menyangkut pemahaman dan penalaran. Perwujudan potensi kognitif manusia harus dimengerti sebagai suatu aktivitas atau perilaku kognitif yang pokok, terutama pemahaman penilaian dan pemahaman baik yang menyangkut kemampuan berbahasa maupun yang menyangkut kemampuan motorik.

Menurut Alferd Binet, terdapat tiga aspek kemampuan dalam intelegensi, yaitu:

a. Konsentrasi

kemampuan memusatkan pikiran kepada suatu masalah yang harus dipecahkan

⁴³ Yuliani Nurani Sujiono, *Hakikat perkembangan Kognitif*, (Jakarta: Indeks,2009),h,17

b. Adaptasi

Kemampuan mengadakan adaptasi atau penyesuaian terhadap masalah yang dihadapinya atau fleksibel dalam menghadapi masalah.

c. Bersikap Kritis

Kemampuan untuk mengadakan krtik, baik terhadap masalah yang dihadapi, maupun terhadap dirinya sendiri.⁴⁴

Perkembangan kognitif adalah perkembangan dari pikiran. pikiran dalah bagian dari berpikir dari otak, bagian yang digunakan, yaitu untuk pemahaman, penalaran, pengetahuan dan pengertian. pikiran anak mulai aktif sejak lahir, dari hari kehari sepanjang pertumnuhannya. perkembangan pikiran, seperti: belajar tentang orang, belajar tentang sesuatu, belajar tentang kemampuan baru, memperoleh banyak ingatan. Sepanjang pikirannya berkembang, anak menjadi lebih cerdas.

Menurut Galton kognitif seseorang tercermin dalam keunggulan kekuatan fisiknya, Misalnya ukuran batok kepala, genggam tangan, dan lain-lain. selain itu galton juga menghubungkan kecerdasan intelektual dengan struktur analisa otak.⁴⁵

Dari uraian diatas dapat disimpulkan suatu aktivitas mental yang melibatkan otak karena adanya suatu keraguan atau keheranan

⁴⁴ *Ibid*,,h,20

⁴⁵ Yuliani Nurani Sudjiono, *Metode Pengembangan Kognitif*, (Jakarta: Universitas Terbuka,2006),h,23

sehingga terangsang untuk memperoleh pemecahan masalah dari keraguan tersebut dan mendapatkan sesuatu yang baru.

Menurut Siegler mendefinisikan bahwa berpikir merupakan proses pengelolaan informasi dari lingkungan. Individu yang melakukan proses pemasukan, representasi, dan proses penyimpanan, informasi yang diterima merupakan bagian dari berpikir. Pikiran mampu membuat individu menyesuaikan diri dengan proses perubahan yang terjadi dilingkungan sekitar individu. Individu memiliki kapasitas yang terbatas dalam berpikir, hanya mampu mengamati pada waktu tertentu.⁴⁶

Menurut Santrock mendefinisikan bahwa berpikir adalah mengelola atau mengolah pesan dan menyalurkan pesan yang diterima kedalam memori. Jadi, dalam berpikir itu, berawal dari pemasukan informasi, representasi, kemudian adanya proses menyimpan informasi yang diterima.⁴⁷

Sebagai mana dalam Firman Allah surah Az-Zumar ayat 9 yang mewajibkan untuk belajar.

⁴⁶ John W. Santrock, *Psikologi Pendidikan* (Jakarta: Kencana, 2010), h. 311

⁴⁷ *Ibid*, h. 333

أَمَّنْ هُوَ قَنِيتُ ءِأَنَاءَ اللَّيْلِ سَاجِدًا وَقَائِمًا يَحْذَرُ الْآخِرَةَ وَيَرْجُو

رَحْمَةَ رَبِّهِ ۗ قُلْ هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ ۗ إِنَّمَا

يَتَذَكَّرُ أُولَٰئِكَ ۗ

Artinya: (apakah kamu Hai orang musyrik yang lebih beruntung) ataukah orang yang beribadat di waktu-waktu malam dengan sujud dan berdiri, sedang ia takut kepada (azab) akhirat dan mengharapkan rahmat Tuhannya? Katakanlah: "Adakah sama orang-orang yang mengetahui dengan orang-orang yang tidak mengetahui?" Sesungguhnya orang yang berakallah yang dapat menerima pelajaran.⁴⁸

Berdasarkan ayat diatas dapat diketahui tentang keutamaan ilmu dan betapa mulianya beramal berdasarkan ilmu. Dan tidak sama antara orang yang berilmu dengan tidak berilmu. Orang yang berilmu derajatnya lebih tinggi. Yang perlu digaris bawahi bahwa ilmu pengetahuan yang dimaksud adalah pengetahuan yang bermanfaat, yang menjadikan seseorang mengetahui hakikat sesuatu lalu menyesuaikan diri dan amalannya dengan pengetahuan itu.

Dari beberapa teori diatas dapat disimpulkan bahwa proses berpikir adalah proses pengolahan informasi yang dimasukkan kedalam memori sebagai hasil dari stimulus dan diterima organime.

⁴⁸ Departemen Agama RI Op.Cit,h,367.

Proses belajar dapat diartikan sebagai tahapan perubahan perilaku kognitif, afektif dan psikomotorik yang terjadi dalam diri anak. Perubahan tersebut bersifat positif dalam arti berorientasi kearah yang lebih maju dari pada keadaan sebelumnya.⁴⁹

Bloom mengemukakan konsep taksonomi untuk merumuskan tujuan pendidikan yang ideal atau ciri-ciri anak yang siap menerima pembelajaran yaitu.⁵⁰

- a. Perilaku kognitif yaitu perilaku yang menyangkut masalah pengetahuan, informasi dan masalah kecakapan intelektual. Pada perilaku kognitif ini, anak yang memiliki kesiapan belajar ditandai dengan: (a) kesiapan pengetahuan yang dapat segera muncul bila diperlukan; (b) komprehensif dalam penafsiran informasi; (c) mengaplikasikan pengetahuan yang diperoleh; (d) mampu mengadakan analisis pengetahuan yang diperoleh.
- b. Perilaku afektif yaitu perilaku yang berupa sikap dan apesepsi. Pada perilaku ini, anak yang memiliki kesiapan belajar ditandai dengan adanya penerimaan, yaitu tingkat perhatian tertentu. Respon yaitu keinginan untuk mereaksi bahan yang diajarkan dan mengemukakan suatu pandangan atau pendapat.
- c. Perilaku psikomotor, anak yang memiliki kesiapan belajar ditandai dengan adanya gerakan badan yang tepat atau sesuai dengan

⁴⁹ Muhibbin Syah, *Psikologi Belajar* (Jakarta: Rajawali Pers, 2015), h. 109 .

⁵⁰ Chairul Anwar, *TEORI-TEORI PENDIDIKAN KLASIK HINGGA KONTEMPORER Formula dan Penerapannya dalam Pembelajaran* (Jakarta: IRCiSoD, 2017), h. 192

petunjuk guru, adanya komunikasi non verbal seperti ekspresi muka dan gerakan yang penuh arti.⁵¹

Dapat disimpulkan bahwa anak yang siap menerima pembelajaran adalah:

- a. Prilaku kognitif merupakan kemampuan berpikir anak, hal ini dapat dilihat dari ketepatan anak menjawab pertanyaan dari guru mengenai materi pembelajaran yang telah dilakukan.
- b. Perilaku afektif merupakan prilaku yang berkaitan dengan penerimaan materi pembelajaran yang dilakukan oleh guru, ditunjukkan dengan antusiasme anak ketika mengikuti pembelajaran, memerhatikan kegiatan pembelajaran, mendengarkan penjelasan guru, serta adanya respon guru verbal dari anak dengan mengemukakan pertanyaan maupun pendapat mengenai pembelajaran yang sedang dilakukan.
- c. Perilaku psikomotor merupakan kemampuan yang menyangkut kegiatan fisik yang dilakukan oleh anak, ditunjukkan dengan prilaku aktif terlibat dalam melakukan kegiatan sesuai dengan petunjuk guru.

Proses belajar membutuhkan konsentrasi belajar, konsentrasi belajar besar pengaruhnya terhadap belajar. Jika seseorang mengalami kesulitan konsentrasi, jelas belajarnya akan sia-sia, karena hanya membuang tenaga saja. Seseorang yang dapat belajar dengan baik

⁵¹ *Ibid*,h.192.-202

adalah orang yang dapat berkonsentrasi dengan baik, dengan kata lain ia harus memiliki kebiasaan untuk memusatkan pikiran. Jadi kebiasaan untuk memusatkan pikiran ini mutlak perlu dimiliki oleh setiap anak yang belajar.⁵²

Menurut Surya belajar ialah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya.⁵³

Menjelaskan bahwa belajar memerlukan mendengarkan, perhatian, dan ingatan. Perhatian adalah kegiatan yang dilakukan seseorang dalam hubungannya dengan pemilihan rangsangan yang datang dari lingkungannya. Ingatan adalah penarikan kembali informasi yang pernah diperoleh sebelumnya. Informasi yang diterima dapat disimpan untuk beberapa saat saja, beberapa waktu, dan jangka waktu yang tidak terbatas.

2. Proses Berpikir

Proses berpikir pada individu bahwa pada umumnya kata dan bahasa sehari-hari merupakan simbol yang digunakan dalam proses berpikir. Bahasa dan proses berpikir individu saling berhubungan, dengan memiliki banyak kosakata bahasa hingga ribuan memungkinkan individu dalam berpikir lebih baik dari makhluk lain.

⁵² Slameto, *Belajar & Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi* (Jakarta: Rineka Cipta, 2013), h.87

⁵³ Tohirin, *Psikologi Pembelajaran Pendidikan Agama Islam (Berbasis Integrasi dan kompetensi)* (Jakarta:Rajawali Pers,2011),h.8

Selain menggunakan bahasa, bayangan atau gambaran juga merupakan alat penunjang kesempurnaan dalam proses berpikir.⁵⁴ Individu dalam membayangkan sesuatu membutuhkan *visual map* untuk dapat melihat gambaran terhadap kondisi yang akan dihadapi proses berpikir dengan menggunakan skema atau gambaran tertentu disebut sebagai *non-verbal thinking*

Menurut Adinugroho menyebutkan bahwa anak usia 4-5 tahun hanya dapat memfokuskan diri atau belajar dalam terstruktur dalam rata-rata rentang waktu selama 20 menit, hal tersebut juga hanya terbatas pada hal yang menarik minat anak.⁵⁵

Menurut Breg bahwa 10 menit merupakan waktu yang wajar bagi anak usia 5 tahun atau lebih untuk duduk dan memperhatikan sesuatu.⁵⁶

Dari berbagai pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa anak bisa memusatkan perhatian anaknya hanya sekitar 10 sampai 20 menit saja.

3. Perbedaan Antara Konsentrasai dengan Daya Tangkap
 - a. Pengertian konsentrasi belajar

Selain itu Ariyati berpendapat bahwa konsentrasi adalah kemampuan memusatkan pikiran atau kemampuan mental dalam

⁵⁴ Bimo Walgito, Op.Cit, h.196

⁵⁵ Agnes Tri Hajaningrum, *Peranan Orang Tua dan Praktisi Dalam Tumbuh Kembang Anak Berbakat Melalui Pemahaman Teori dan Tren Pendidikan* (Jakarta : Kencana Prenada Media Group, 2012),h.73

⁵⁶ Sofia Hartati, *Perkembangan Belajar Pada Anak Usia Dini* (Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional,2013),h.11

penyortiran informasi yang dibutuhkan dan memusatkan perhatian hanya pada informasi yang dibutuhkan⁵⁷.

Menurut Matlin berpendapat bahwa konsentrasi adalah bagian dari perhatian karena perhatian memiliki pengertian yang lebih luas dari konsentrasi. Perhatian mempersiapkan individu untuk menerima informasi lebih jauh atau menerima berbagai pesan. Perhatian dapat digunakan untuk menjelaskan konsentrasi yang membutuhkan kemampuan untuk memisahkan stimulus yang tidak dikehendaki diantara sekian banyak stimulus yang tersedia.⁵⁸

Menurut Suragala dalam belajar konsentrasi memiliki peranan penting apabila anak tidak berkonstrasi dalam belajar maka anak tersebut sulit menyerap materi atau informasi yang disampaikan oleh guru. Terdapat beberapa hal yang menyebabkan terganggunya konsentrasi atau daya tangkap, salah satunya rasa lapar.⁵⁹

Kemampuan memusatkan diri pada suatu objek merupakan salah satu keterampilan yang harus dimiliki anak agar mampu memahami sesuatu dengan baik. “konsentrasi adalah pemusatan pikiran terhadap suatu hal dengan menyampingkan semua hal lainnya yang tidak berhubungan”.⁶⁰ Bagi anak, pemusatan perhatian atau konsentrasi ini terjadi ketika anak mengikuti

⁵⁷ Aryati Nuryana (2010), *Efektivitas Brain GYM Dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Pada Anak* Dalam Jurnal Ilmiah Berkala Psikologi Vol 12, Nomor 1 Mei 2010 Tersedia Email 2 denmas_pur@yahoo.com Diakses 20 Juni 2019,h.89

⁵⁸ *bid*,h.90

⁵⁹ Suragala, *Psikologi Pendidikan Dalam Perspektif Islam* (Jakarta : UIN Jakarta Press,2012),h.101

⁶⁰ Slameto,Op.Cit,h.86

pelajaran didalam kelas. Hal ini bertujuan agar anak mampu memahami setiap pelajaran yang diberikan oleh gurunya, sehingga dalam proses belajar mengajar, kompetensi yang diharapkan dapat dikuasai anak dengan baik. Selanjutnya, dalam perspektif keagamaan pun (dalam hal ini Islam), belajar merupakan kewajiban bagi setiap orang beriman agar memperoleh ilmu pengetahuan dalam rangka meningkatkan derajat kehidupan mereka. Hal ini dinyatakan dalam surah Mujadalah : 11 yang berbunyi:

يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِذَا قِيلَ لَكُمْ تَفَسَّحُوا فِي الْمَجَالِسِ فَافْسَحُوا

يَفْسَحِ اللَّهُ لَكُمْ ۗ وَإِذَا قِيلَ أَنْشُرُوا فَأَنْشُرُوا يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ ءَامَنُوا

مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ ۗ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ ﴿١١﴾

Artinya : *Hai orang-orang beriman apabila kamu dikatakan kepadamu: "Berlapang-lapanglah dalam majlis", Maka lapangkanlah niscaya Allah akan memberi kelapangan untukmu. dan apabila dikatakan: "Berdirilah kamu", Maka berdirilah, niscaya Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman di antaramu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat. dan Allah Maha mengetahui apa yang kamu kerjakan⁶¹.*

⁶¹ Departemen Agama RI, *Op.Cit*,h.434

Seperti yang sudah dijelaskan dalam Q.S AL Mujadilah : 11 yakni “Niscaya Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman diantaramu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat bagi orang-orang yang beriman dan berilmu, apabila bersungguh-sungguh mencari ilmu di jalan Allah maha mengetahui apa yang kamu kerjakan” artinya Allah akan meninggikan derajat bagi orang-orang yang beriman dan berilmu di jalan Allah dengan mengharapkan ridho-Nya, maka niscaya Allah akan mengabulkan hajatnya atau cita-citanya. Kegiatan yang dilakukan peserta didik apabila dilakukan dengan bersungguh-sungguh akan menciptakan suasana belajar yang baik dan akan memperoleh pengalaman baru bagi peserta didik.

Dari beberapa teori diatas dapat ditarik kesimpulan anak yang tidak dapat berkonsentrasi dalam belajar berarti tidak dapat memusatkan pikirannya terhadap bahan pelajaran yang dipelajari dan akan mengganggu daya tangkap. Konsentrasi dalam belajar akan menentukan keberhasilan dalam belajar oleh sebab itu maka setiap anak perlu melatih konsentrasi dalam kegiatan sehari-hari.

b. Pengertian daya tangkap

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KKBI Online) daya tangkap berasal kata daya dan tangkap. Arti dari kata daya adalah kemampuan melakukan sesuatu atau kemampuan bertindak, sedangkan arti kata tangkap adalah kemampuan memahami sesuatu

apa yang ditangkap dan atau diterima pancaindra, banyak membaca adalah suatu cara untuk melatih daya tangkap anak.⁶² Jadi, dapat diartikan bahwa daya tangkap adalah kemampuan untuk merespon dari apa yang diterima oleh pancaindra.

Disini terlihat proses berpikir (kognitif) dan kemampuan berbahasa (cara menangkap respon) , aktivitas kognitif meliputi pengolahan informasi yang memungkinkan seseorang memperoleh pengetahuan, memecahkan masalah⁶³. Yang dimaksud stimulus adalah segala sesuatu yang mengenai reseptor, dan menyebabkan aktifnya organisme. Stimulus dapat datang dari dalam dan dari luar organisme yang bersangkutan, namun sebagian besar stimulus datang dari luar organisme.

Jadi, dapat diartikan bahwa daya tangkap adalah kemampuan untuk merespon atau menanggapi dari apa yang diterima oleh pancaindra. Disini terlibat proses berpikir (kognitif) dan kemampuan berbahasa (cara mengungkapkan respon).

4. Aspek –Aspek Daya Tangkap

Perkembangan tanggapan anak, tidak terlepas dengan mempelajari teori-teori perkembangan pengamatan anak. Dalam polanya kedua aspek tersebut memang berbeda tetapi antara keduanya saling terkait dan ada kesamaan yang mendasar yakni: adanya proses belajar mengenal dan menguasai objek, atas stimulus yang datang

⁶² <http://www.kbbi.web.id/daya> Diunduh 2 Juli 2019 Pkl 21.00

⁶³ Desmita, *Psikologi Perkembangan* (Bandung :PT Remaja Rosdakarya,2017),h.103

kepadanya, dengan menggunakan potensi yang dimilikinya. Dan dikatakan tanggapan itu sendiri merupakan hasil, kenangan dari adanya proses pengamatan.⁶⁴

Beberapa teori tentang tanggapan dan pengamatan.

- a. Kroh, menyatakan bahwa tanggapan anak pada usia 0-8 tahun masih bersifat totalitas atau global, samar samar dan dipengaruhi oleh fantasi anak, sebab pada usia ini anak suka dengan dongeng atau cerita.
- b. Wiliam Strem dan Clarn Stren, menyatakan bahwa tanggapan anak pada usia 0-8 tahun masih dalam gambar totalitas yang samar-samar serta anak sudah dapat dengan teliti mengamati suatu objek.
- c. Meuman menyatakan bahwa pada usia 0-8 tahun, semua tanggapan anak memberikan kesan total, kemudian dilengkapi tanggapan tersebut dengan fantasinya.⁶⁵

Dari ketiga teori tersebut dapat disimpulkan bahwa anak pada usia 0-8 tahun masih bersifat global atau totalitas dan masih bertambah dengan fantasi mereka, karena anak usia 0-8 tahun masih menyukai dongeng dan cerita.

Perkembangan pikiran berhubungan erat dengan perkembangan bahasa. Perkembangan pikiran dan perkembangan bahasa merupakan faktor penentu bagi seseorang untuk dapat menyampaikan gagasan dan keinginannya pada orang lain dengan berbahasa. Perkembangan

⁶⁴ Abu Ahmad, Munawar Sholeh, *Psikologi Perkembangan* (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2005), h.90.

⁶⁵ *Ibid*, h. 90-92

tersebut dibedakan menjadi dua, yakni perkembangan formal dan perkembangan material. Perkembangan formal merupakan perkembangan fungsi-fungsi pikir atau alat pikir anak untuk dapat menyerap, menimbang, memutuskan, dan menguraikan seperti proses perkembangan sistematika berpikir dan mengambil keputusan. Perkembangan material adalah perkembangan jumlah pengetahuan pikir (*knowledge*) oleh seorang anak untuk dapat dimiliki dan dikuasai.

Perkembangan pikir juga dapat dikategorikan dengan dua tahapan yaitu berpikir secara konkret dan berpikir secara simbolis. Berpikir secara konkret dapat diartikan bahwa proses berpikir anak membutuhkan benda konkret untuk merangsang proses berpikir. Berpikir secara simbolis dapat diartikan sebagai proses berpikir anak menggunakan simbol-simbol, anak sudah mengenal huruf, angka, skema, dan simbol.⁶⁶ Anak pada usia 4 tahun, mulai muncul adanya keragu-raguan pada diri anak yang diwujudkan dengan pendapat, seperti mungkin, barangkali, dan kira-kira. Anak usia 5 tahun sudah mampu menyusun kesimpulan analogi yang sederhana, contoh ibu makan karena lapar, dan pada suatu ketika si anak melihat adiknya makan, berarti sang adik sedang lapar.

Menurut Piaget bahwa ketika seorang anak mulai membangun pemahamannya tentang dunia, otak yang berkembang pun

⁶⁶ *Ibid*,h .92-93

membentuk skema.Usia 4-5 tahun mungkin telah memiliki suatu skema yang meliputi strategi mengklasifikasikan objek-objek sesuai ukuran, bentuk, atau warna.⁶⁷ dapat merangkai pokok kalimat dengan penjelasan kalimat anak. Anak sudah mampu bertanya tentang sebab-akibat. Bahasa anak akan berkembang seiring jumlah pembendaharaan bahasanya yang sesuai dengan lingkungan, terutama sumber dari orang tua, sekolah, dan lingkungannya.

Dapat disimpulkan bahwa perkembangan cara berpikir berhubungan erat dengan perkembangan bahasa. Perkembangan pikir dan perkembangan bahasa menjadi penentu seseorang untuk menyampaikan gagasan dan pendapatnya mengenai sesuatu. Usia 4-5 tahun biasanya anak sudah dapat mengeluarkan pendapat mengenai kejadian di sekitarnya, contoh ibu makan karena laper.

5. Cara Berpikir Anak TK

Menurut Piaget perkembangan kognitif anak usia TK (4-5 Tahun) sedang beralih dari fase praoperasional ke fase konkret operasional. Cara berpikir konkret berpijak kepada pengalaman akan benda-benda konkret bukan berdasarkan konsep-konsep abstrak. Anak usia 4 Tahun lebih mengenal simbol secara konkret sementara anak yang usia 5 tahun bisa memahami simbol abstrak dengan lebih baik.⁶⁸

Anak sudah dapat mengngingat warna, bentuk, jumlah, dan ciri-

⁶⁷ John W. Santrock,*Perkembangan Anak* (Jakarta: Erlangga,2007),h.243-244

⁶⁸ Rosa Delima (2015), *Identifikasi Kebutuhan Penggunaan Untuk Aplikasi Permainan Edukasi Bagi Anak Usia 4 Sampai 6 Tahun* Dalam Jurnal Teknik Informatika dan Sistem Informasi Vol 1 Nomor 1 April 2015 Tersedia Email rosadelima@staff.ukdw.ac.id Diakses 15 Juni 2019,h.42

cirinya, meski benda tersebut sudah tidak ada dihadapannya. Anak sudah mulai mampu menjabarkan tentang hubungan sebab-akibat yang tampak secara langsung dan membuat prediksi atas hubungan sebab akibat yang tampak secara langsung dan membuat prediksi atas hubungan sebab akibat yang telah diketahuinya. Cara berpikir anak selain bersifat konkret juga bersifat transduktif. Anak menghubungkan benda yang baru dipelajari berdasarkan pengalamannya berinteraksi dengan benda-benda sebelumnya dan anak biasanya hanya memperhatikan salah satu ciri benda yang menurutnya paling menarik untuk membuat kesimpulan, cara pengambilan kesimpulan tersebut disebut dengan cara berpikir transduktif.

Menurut Suyanto anak TK masih sulit membuat generalisasi atau menarik kesimpulan yang mencakup semua fakta, maksudnya adalah contoh ketika anak dihadapkan keranjang yang berisi macam-macam buah, ketika kita bertanya pada si anak apa isi keranjang tersebut, maka anak menjawab pisang, apel, semangka, salak, dan mangga, bukan dengan menyebutkan kata buah-buahan. Anak usia TK juga memiliki cara berpikir yang disebut *sinkretik*, yang berarti cara berpikir yang tidak masuk akal bagi orang dewasa, maksudnya adalah

ketika bunga di pot dalam kelas layu sementara didekatnya ada rak buku didekat pot, bagi anak itu sah sah aja.⁶⁹

Bagi anak usia 4-5 tahun, hubungan sebab akibat bersifat magis atau ajaib, contohnya adalah ketika seorang guru mengikatkan seutas benang kesebuah paku dan mengikatkan ujung lainnya kemeja, lalu anak mendekatkan magnet ke paku tersebut. Paku tersebut terseret melayang keatas dan menarik benang ke magnet. Bagi anak usia 5 tahun, hubungan sebab akibat tidak bersifat ajaib, tetapi disebut *precausal reasoning* (pra-sebab-akibat), di mana anak tidak secara jelas menyatakan hubungan akibatnya.

Dapat disimpulkan bahwa cara berpikir anak TK sudah beralih dari praoperasional ke konkret, dimana cara berpikir ini anak cenderung berpijak kepada benda-benda konkret bukan berdasarkan konsep abstrak. Anak sudah mulai ingat warna, bentuk, jumlah, dan ciri-cirinya.

6. Faktor –faktor yang mempengaruhi daya tangkap

Ada dua hal yang mempengaruhi daya tangkap yaitu faktor eksternal dan faktor internal.⁷⁰

a. Faktor eksternal

1). Faktor lingkungan, misalnya anak diberi tugas menggambar.

Pada saat yang bersamaan anak mendengar suara ramai dan itu

⁶⁹ Slamet Suyanto, *Pembelajaran Untuk Anak TK* (Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional,2013),h.5

⁷⁰ Novan Ardi Wiyani, *Bina Karakter Anak Usia Dini : Panduan Orang Tua dan Guru dalam membentuk kemandirian dan kedisiplinan Anak Usia Dini* (Yogyakarta : Ar-Ruzz Media,2012),h.39-40

lebih menarik perhatiannya sehingga tugasnya diabaikan. Berarti lingkungan mempengaruhi konsentrasi dan daya tangkap akan stimulus.

- 2). Pola pengasuhan yang *permissive*, yaitu pengasuhan yang sifatnya menerima atau membolehkan apa saja yang anak lakukan sehingga anak kurang dilatih untuk menyelesaikan suatu tugas sampai selesai dan jika anak mengalami kesulitan, orang tua akan membantunya dan membiarkan anak beralih melakukan sesuatu yang lain. Pengasuhan yang *permissive* dapat menghalangi perkembangan anak karena pengasuhan *permissive* selalu membantu terlalu berlebihan tanpa memberikan anak untuk berkembang dan mencobanya sendiri. Wiyani menyatakan bahwa pola asuh orang tua yang terlalu cemas dan terlalu melindungi, justru membuat anak terkekang untuk dapat mandiri. Orang tua untuk selalu melayani kebutuhan anak dengan memberikan bantuan secara terus menerus dapat membentuk anak menjadi manja.

b. Faktor Internal

- 1). Faktor psikologis anak juga bisa mempengaruhi konsentrasinya. Anak yang mengalami tekanan, ketika mengerjakan sesuatu bisa menjadi tidak berkonsentrasi, sehingga anak tidak fokus dalam menyelesaikan pekerjaannya. Misalnya suasana disekolah yang berbeda dengan suasana dirumah, anak kaget karena mempunyai

teman yang lebih berani. Hal ini membuat anak ketakutan dan kekhawatirannya membuat anak sulit untuk berkonsentrasi. Artinya, konsentrasi dikelas untuk menerima pembelajaran menjadi berkurang dan berpengaruh terhadap daya tangkap anak. Jadi, faktor psikologis yang disebabkan karena kurangnya kemampuan anak bersonaklisasi membuat kemampuan anak menjadi kurang berkonsentrasi di sekolah.

2). Faktor kesehatan anak juga mempengaruhi konsentrasinya.

Anak yang sedang tidak sehat dalam penerimaan stimulus akan kurang optimal.

Faktor internal adalah faktor dari dalam dirinya sendiri, antara lain karena adanya faktor psikologis dan kesehatan. Penyebab anak sulitnya dalam berkonsentrasi harus dicari terlebih dahulu apakah oleh faktor eksternal atau internal. Apabila penyebabnya karena faktor lingkungan baik guru maupun orang tua dapat membantu anak untuk meminimalkan lingkungan sedemikian rupa agar anak bisa fokus atau memusatkan perhatian anaknya. Kalau sudah memasuki usia sekolah dimana rentang konsentrasinya sudah lebih panjang, anak-anak tidak terlalu bermasalah kecuali jika anak memang mempunyai kelainan. Sedangkan untuk anak yang mengalami gangguan konsentrasi yang disebabkan karena faktor dari dalam dirinya seperti hiperaktif, terapi yang diberikan adalah secara medis atau obat dan terapi perilaku. Umumnya kalau sudah diberi obat, hiperaktifnya berkurang.

Sedangkan untuk konsentrasi lambat diterapi untuk meningkatkan konsentrasinya.

Dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi daya tangkap anak itu berasal dari dalam dan luar diri anak. Dari luar anak mencakup lingkungan dan pola asuh *permissive*, sementara dalam diri anak adalah faktor psikologis anak dan faktor kesehatan.

C. Tinjauan Pustaka

Untuk memperkuat rencana penelitian tentang dampak sarapan terhadap daya tangkap, terdapat beberapa hasil penelitian sarapan dan daya tangkap, diantaranya adalah sebagai berikut.

1. Lida Khalimatus Sa' diya, dalam jurnal Prodi Kebidanan STIKes Bina Sehat: "Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Anak Pra Sekolah di PAUD Tunas Mulia Claket Kecamatan Pacet Mojokerto", Lida Khalimatus Sa' diya membahas tentang hubungan pola makan dengan status gizi anak, persamaan dari penelitian sebelumnya untuk mengetahui asupan gizi anak dalam hal ini berkaitan dengan sarapan. yang memiliki perbedaan jenis penelitian yang di bahasa oleh peneliti sebelumnya yaitu menggunakan penelitian kuantitatif, sedangkan peneliti yang lakukan yaitu menggunakan penelitian kualitatif⁷¹
2. Violeta Chandra Karissa dari skripsi (Universitas Negeri Yogyakarta) yang berjudul " Hubungan Antara Sarapan Terhadap

⁷¹Lida Khalimatus Sa' diya (2015), *Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Anak Pra Sekolah Di PAUD Tunas Mulia Claket Kecamatan Pacet Mojokerto*, Vol 1 Nomor 2 Oktober 2015 Diakses 2 November 2019.

Daya Tangkap Anak Usia 4-5 Tahun Di Kecamatan Kawunganten Kabupaten Cilacap”. Dalam penelitian Violeta Chandra Karissa ini juga sama dengan yang peneliti lakukan, sama sama membahas tentang sarapan. Dalam pennenlitian ini juga membahas tentang perkembangan daya tangkap anak usia 4-5 Tahun, perbedaan dengan penelitian ini adalah peneliti sebelumnya jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif sedangkan peneliti menggunakan kualitatif.⁷²



⁷² Violeta Chandra Karissa, (2017), *Hubungan Antara Sarapan Terhadap Daya Tangkap Anak Usia 4-5 Tahun Di Kecamatan Kawunganten Kabupaten Cilacap*, (Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta).

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad A, Sholeh M, *Psikologi Perkembangan*, Jakarta: PT Rineka Cipta, 2005.
- Almatsier Sunita, *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*, Jakarta: Gramedia, 2009.
- Anwar Chairul, *TEORI-TEORI PENDIDIKAN KLASIK HINGGA KONTEMPORER Formula dan Penerapannya dalam Pembelajaran* Jakarta: IRCiSoD, 2017.
- Anita Rahmawati, (2014), *Hubungan Sarapan Pagi Dengan Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar* Dalam Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat Vol. 5 Nomor 03 November 2014 Tersedia Email: anitarahmawati@unsri.ac.id Diakses 10 Juni 2019.
- Arikunto Suharsimi, *Prosedur Penelitain*, Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2013.
- Arikunto Suharsimi, *Manajemen Penelitian*, Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2017.
- Arikunto Suharsimi, *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*, Jakarta :Bina Aksara ,2010.
- Aryati Nuryana (2010), *Efektivitas Brain GYM Dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Pada Anak* Dalam Jurnal Ilmiah Berkala Psikologi Vol 12, Nomor 1 Mei 2010 Tersedia Email 2 denmas_pur@yahoo.com Diakses 20 Juni 2019.
- Aulia Tri Puspita Sari Widodo (2015), *Pengaruh Sarapan Terhadap Skor Konsentrasi Mahasiswa Jurusan Kedokteran Umum* Dalam Jurnal Mandala Of Health Vol 8, Nomor 3 September 2015 Diakses 17 Juni 2019.
- Departemen Agama RI, *AL-ALIYYY AL-QUR'AN DAN TERJEMAHANNYA* Diponegoro: CV Penerbit di Ponegoro, 2005.
- Desmita, *Psikologi Perkembangan*, Bandung :PT Remaja Rosdakarya, 2017.
- Elita Endah Mawarni, (2017), "Edukasi Gizi Pentingnya Sarapan Sehat Bagi Anak Sekolah" Dalam Jurnal Warta Pengabdian [Online] Vol.II, Issue 4, 15 Maret 2018 Tersedia Email litaendah36@gmail.com Diakses 19 Juni 2019.
- Fahrul Rahma, (2016), *Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Prestasi Belajar Siswa SD N Sawahan 1/340 Surabaya* Dalam Jurnal

AntroUnairdotNet Vol. V Nomor.3 Okrober 2016 Tersedia Email Fahrulrahma_fr@yahoo.co.id Diakses 12 Juni 2019.

Hajaningrum Tri Agnes, *Peranan Orang Tua dan Praktisi Dalam Tumbuh Kembang Anak Berbakat Melalui Pemahaman Teori dan Tren Pendidikan*, Jakarta : Kencana Prenada Media Group, 2012.

Hardinsyah, (2012), *Jenis Pangan Sarapan Dan Perannya Dalam Asupan Gizi Harian Anak Usia 6-12 Tahun Di Indonesia* Dalam Jurnal Gizi Dan Pangan Vol 7 Nomor 2 Juli 2012 Diakses 10 Juni 2019.

Hartati Sofia, *Perkembangan Belajar Pada Anak Usia Dini*, Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional, 2013

Irianto Pekik D, *Pedoman Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*, Yogyakarta: Andi, 2013.

Karissa Chandra Violeta, (2017), *Hubungan Antara Sarapan Terhadap Daya Tangkap Anak Usia 4-5 Tahun Di Kecamatan Kawunganten Kabupaten Cilacap*, (Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta).

KBBI ONLINE <http://www.kbbi.web.id/> Diunduh 2 Juli 2019 Pukul 21.00

Khomsan Ali, *Pangan dan Gizi Untuk Kesehatan*, Jakarta: Grafindo Persada, 2010.

Lamtiur Saragi, (2015), *“Hubungan Sarapan Pagi Dengan Aspek Biologis Anak Usia Sekolah “* Dalam Jurnal JOM [Online] Vol 2 No 2, Oktober 2015. Tersedia Email: lamtiur.saragi@ymail.com Diakses 16 Juni 2019.

Lida Khalimatus Sa' diya (2015), *Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Anak Pra Sekolah Di PAUD Tunas Mulia Claket Kecamatan Pacet Mojokerto*, Vol 1 Nomor 2 Oktober 2015 Diakses 2 November 2019.

Ling J, Catling J, *Psikologi Kognitif*, Jakarta :Erlangga, 2012.

Moleong Lexy, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2016.

Mulyasa, *Manajemen PAUD*, Bandung:PT Remaja Rosdakarya, 2014.

Nurwijayanti, (2018), *Pola Makan, Kebiasaan Sarapan dan status Gizi Berhubungan Dengan Prestasi Belajar Siswa SMK di Kota Kediri* Dalam Jurnal Care Vol 6, Nomor 1, Tahun 2018 Tersedia wijyantistikes@gmail.com Diakses 16 Juni 2019.

Nurwiyah, (2015) *Pengaruh Pemanfaatan Alat Permainan Edukatif Barang-Barang Bekas Terhadap Perkembangan Kreativitas Anak Usia 5-6 Tahun TK Pertiwi 1 Jiparan* Dalam Jurnal PAUD Vol 2c Nomor 2 2015 Diakses 20 Juni.

Qurany Nuzulul N, *Revolusi PAUD Penerapan Pembelajaran Berbasis Konsep Mind Map*, Bogor: Center For Indonesian Child Studies (Cefics),2015.

Rohmatan Lil Alamin,(2014),*Hubungan Sarapan Pagi di Rumah dan Jumlah Uang Saku Dengan Konsumsi Makanan Jajanan di Sekolah Pada Siswa SD N Sukorejo 02 Semarang* Dalam Jurnal Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan Unversitas Muhammadiyah Semarang Vol 3, Nomor 1, April 2019 Tersedia Email agsyams@gmail.com Diakses 19 Juni 2019.

Rosa Delima (2015), *Identifikasi Kebutuhan Penggunaan Untuk Aplikasi Permaian Edukasi Bagi Anak Usia 4 Sampai 6 Tahun* Dalam Jurnal Teknik Informatika dan Sistem Informasi Vol 1 Nomor 1 April 2015 Tersedia Email rosadelima@staff.ukdw.ac.id Diakses 15 Juni 2019.

Santrock W Jhon, *Perkembangan Anak*, Jakarta: Erlangga,2007.

Santrock W Jhon , *Psikologi Pendidikan*, Jakarta: Kencana,2010.

Santoso H, Nugroho W, *Petunjuk Praktis Denver Developmental Screening Test*, Jakarta: EGC, 2013.

Slameto, *Belajar & Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi*, Jakarta: Rineka Cipta, 2013.

Slamet Suyanto, *Pembelajaran Untuk Anak TK*,Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional,2013.

Sugiyono, *Metode Penelitian Bisnis Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi dan R&D* Bandung: Alfabeta,2017.

Sugiyono, *Memahami Penelitian Kualitatif*, Bandung:Alfabeta,2013.

Sukinarti,(2015), *Kebiasaan Makan Pagi Pada Anak Usia SD Dan Hubungannya Dengan Tingkat Kesehatan Dan Prestasi Belajar* Dalam Jurnal Pendidikan Biologi Indonesia Vol 1 Nomor 3, ISSN:2442 3750 Tersedia Email kuniarti@ut.ac.id Diakses 20 Juni 2019.

Suragala, *Psikologi Pendidikan Dalam Perspektif Islam*, Jakarta : UIN Jakarta Press,2012.

Suraya,(2019) “*Sarapan Yuks*” *Pentingnya Sarapan Pagi Bagi Anak-Anak Dalam Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia* Vol 2 Nomor 1 Mei 2019 Tersedia Email Suraya.suraya@mercubuana.ac.id Diakses 11 Juni 2019.

Syah Muhibbin, *Psikologi Belajar*, Jakarta: Rajawali Pers,2015.

Syofnida Ifrianti, *Implementasi Metode Bermain Dalam Meningkatkan Hasil Belajar IPS Di Madrasah Ibtidaiyah*, Dalam *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Dasar* Vol 2 Nomor 2 Desember 2015, Tersedia Email syofnidahifrianti@radenintan.ac.id Diakses 17 September 2019.

Tohirin, *Psikologi Pembelajaran Pendidikan Agama Islam (Berbasis Integrasi dan kompetensi)*, Jakarta: Rajawali Pers,2011.

Tanika Sonia Putri Larega,(2015), *Effect Of Breakfast On The Level Of Concentrasion In Adolescents* Dalam *Jurnal J Majority* Vol 4 Nomor 2 Januari 2015 Diakses 10 Juni 2019.

Undang-Undang Dasar 1945, *Amandemen* (Jakarta: Sandro Jaya Jakarta.

Usman, Akbar Purnimo Setiadi, *Metodologi Penelitian Sosial*, Jakarta: Bumi Aksara, 2012.

Walgito Bimo, *Pengantar Psikologi Umum*, Yogyakarta: Penerbit Andi,2010.

Waryono, *Gizi Refroduksi*, Yogyakarta: Graha Ilmu,2010.

Wida Ratna Yunita,(2017), *Hubungan Kebiasaan Sarapan Kecukupan Zat Gizi Dan Cairan Dengan Daya Konsentrasi Anak Sekolah* Dalam *Jurnal Media Gizi Indonesia* Vol 12 Nomor 02 Juli-Desember 2017 Diakses 20 Juni 2019.

Wiyani Ardi Novan, *Bina Karakter Anak Usia Dini : Panduan Orang Tua dan Guru dalam membentuk kemandirian dan kedisiplinan Anak Usia Dini*, Yoyakarta : Ar-Ruzz Media,2012

Wojowasito, *Kamus Umum Lengkap Inggris-Indonesia Indonesia-Inggris* , Jakarta: Gramedia,1982.

Wulandari Heny, *KESEHATAN DAN GIZI Untuk Anak Usia Dini*, Lampung: Fakta Press Fakultas Tarbiyah IAIN Raden Intan Lampung,2014.

Yuliati, Rahayu, T. Dan Sudibyo P., (1999), *Kebiasaan Makan Pagi Hubngannya Dengan Kondisi Fisiologis Tubuh Pada Anak Anak Murid SD*. Yogyakarta : FMIPA IKIP Yoyakarta.

Yuliani Nurani Sujiono, *Hakikat perkembangan Kognitif*, (Jakarta: Indeks,2009).

Yuliani Nurani Sudjiono, *Metode Pengembangan Kognitif*, Jakarta: Universitas Terbuka,2006.

Wawancara :

Aprilia, wawancara dengan penulis, Guru Kelas B3 TK Negeri 2, Bandar Lampung, 12 November 2019

