

# BAB I

## PENDAHULUAN

### I.1. Latar Belakang

Kualitas anak di Indonesia dapat mewujudkan kapitalisasi yang memiliki nilai penting untuk negara khususnya anak usia sekolah. Sebab kelak anak-anak dapat membentuk suatu talenta dan menjadi penerus pembangunan nasional dimasa mendatang. Aset bangsa yang sangat penting dan perlu dibimbing sejak dini ialah anak usia sekolah, karena sedang tumbuh pesat secara fisik, intelektual, mental, dan sosial. Sehingga anak pada usia ini memerlukan lebih banyak makanan sebagai penopang aktivitas dan perkembangannya (Marhamah, Abzeni and Juwita, 2014). Salah satu upaya untuk menopang aktivitas dan tumbuh kembang anak usia sekolah adalah dengan membiasakan sarapan. Biasakan sarapan menjadi isi pesan ke enam dari sepuluh pesan yang terkandung dalam Pedoman Gizi Seimbang (PGS) (Hapsari, Khusun and Februhartanty, 2018).

Menurut BPOM RI (2013a) sarapan merupakan makanan yang disantap pada pagi hari sebelum beraktivitas, yang meliputi makanan lengkap yang terdiri dari makanan pokok (nasi, roti, singkong, ubi, jagung, dan lain-lain) dan lauk-pauk, atau makanan ringan. Menurut Adolphus, Lawton and Dye (2013), sarapan dalam artian umum dianggap sebagai waktu makan paling utama yang dilakukan setiap harinya. Maka dari itu sarapan harus seimbang, artinya memiliki nilai gizi yang sesuai kebutuhan jenis bahan makanan seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral (Sofianita, Arini and Meiyetriani, 2015). Misalnya menu sarapan untuk anak usia sekolah yang dianjurkan oleh BPOM RI, (2013a) yaitu seperti bubur ayam dan buah pisang, telur dadar, nasi goreng dan sayuran serta menu makanan lainnya yang dapat memberikan zat energi, pengatur, dan pembangun bagi tubuh.

Menurut Intiful and Lartey (2014) mengatakan bahwa masih banyak orang yang melewatkan sarapan. Padahal sebesar 20% - 25% dari sarapan pagi memenuhi sebagian kebutuhan nutrisi harian (Wiradnyani *et al.*, 2016). Hal tersebut terbukti dalam penelitian Sholihah, Kuncoro, dan Puni (2019)

menyebutkan bahwa di seluruh dunia, sekitar 20-30% populasi, anak-anak dan orang dewasa tidak biasa mengonsumsi sarapan pagi. Sementara itu, berdasarkan hasil Riskesdas 2010, disebutkan bahwa terdapat antara 16,9% hingga 50% anak usia sekolah di Indonesia umumnya tidak biasa mengonsumsi sarapan. Adapun untuk anak sekolah yang hanya mengonsumsi minuman seperti air putih, susu, dan teh saat sarapan pagi yakni sebesar 26,1%, dan 44,6% lainnya mengonsumsi sarapan dengan kualitas rendah (Khalida, Fadlyana and Somasetia, 2015).

Berdasarkan Kementerian Kesehatan dalam Permenkes RI (2014), disebutkan bahwa sarapan terbukti dapat mempengaruhi status gizi, menumbuhkan konsentrasi belajar, dan energi bagi anak usia sekolah. Dalam penelitian Ilmiasih, Masruroh, dan Ramulia (2017) menemukan bahwa anak yang melewatkan sarapan akan mudah lelah, lesu, dan sulit berkonsentrasi. Hal ini karena sarapan menyuplai karbohidrat siap pakai untuk meningkatkan kadar gula darah. Gula darah merupakan satu-satunya saluran energi agar otak dapat berfungsi secara optimal. Ketika gula darah anak rendah, terutama di bawah 70 mg/dl (hipoglikemia), dengan begitu anak usia sekolah akan memiliki konsentrasi atau memori yang buruk pada saat pembelajaran, sehingga mengurangi rasa antusiasme untuk belajar. Tidak hanya itu, ketika anak usia sekolah yang melewatkan sarapan maka akan memungkinkan untuk jajan dan meningkatkan risiko dalam mengonsumsi zat berbahaya seperti rhodamin B, boraks, formalin, dan lainnya, yang dapat mempengaruhi status gizi anak usia sekolah (BPOM RI, 2013a).

Dalam penelitian Patricia Ogechi Ukegbu yang menyelidiki tentang kebiasaan sarapan dan status gizi anak sekolah dasar di pedesaan negara bagian Anambra, Nigeria didapatkan hasil bahwa prevalensi *underweight* sebesar 16%, *stunting* sebesar 27,4%, dan *wasting* yaitu sebesar 20,7%, di mana anak usia sekolah dengan status gizi tersebut disebabkan karena mengonsumsi sarapan pagi dengan frekuensi < 5 kali/minggu (Ukegbu, 2016). Sementara itu, Soheilipour *et al.*, (2019) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa konsumsi sarapan pagi menjadi sebab yang mempengaruhi status gizi terutama obesitas, prevalensi murid sekolah dasar di Teheran, Iran yang tidak mengonsumsi

sarapan pagi yaitu sebanyak 30,9% (< 6 kali/minggu), sedangkan prevalensi obesitas pada siswa yang tidak sarapan pagi yaitu mencapai 18%.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di daerah Indonesia oleh Asih *et al.* (2017) pada murid di Sekolah Dasar Negeri Gisikdrono 01 Semarang bahwa 27,3% murid dengan status gizi tidak normal dipengaruhi karena tidak biasa mengkonsumsi sarapan pagi. Apalagi di Indonesia permasalahan status gizi masih terjadi, menurut hasil data Riskesdas 2018 di Indonesia terdapat prevalensi anak berdasarkan usia 5 – 12 tahun yang mengalami permasalahan status gizi diantaranya yaitu prevalensi sangat kurus (2,4%) dan kurus (6,8%) yang dihitung berdasarkan indeks IMT/U. Serta prevalensi gemuk (10,8%) dan obesitas (9,2%) berdasarkan indeks IMT/U. Sementara itu, untuk permasalahan yang terjadi di Provinsi Jawa Barat pada anak usia 5 – 12 tahun diantaranya adalah sebesar 1,9 % pada prevalensi sangat kurus, 5,2% untuk jumlah kasus kurus, dan sebesar 11,7% prevalensi gemuk, serta obesitas yaitu sebesar 11,6% yang dihitung berdasarkan indeks IMT/U (Kemenkes RI, 2019).

Anak usia sekolah yang mengkonsumsi sarapan cenderung memenuhi kebutuhan energi dan gizinya secara keseluruhan daripada anak yang tidak makan pagi atau sarapan. Sudah disebutkan sebelumnya, bahwa ketika anak usia sekolah melewatkan makan pagi maka akan cenderung tidak berkonsentrasi di kelas, sehingga mempengaruhi kinerja sekolah (Intiful and Lartey, 2014). Hal ini membuktikan bahwa sarapan berpengaruh terhadap status gizi serta perkembangan kognitif pada anak usia sekolah. (Yao, Liu and Zhou, 2019).

Berdasarkan penelitian Sukmandari, Septarini, dan Pinatih (2018) yang meneliti anak SD di Kabupaten Badung, Bali membuktikan bahwa proporsi siswa yang sarapan sebelum berangkat sekolah (74,1%) memiliki proporsi konsentrasi atau perhatian yang baik dibandingkan siswa yang tidak sarapan (20,0%). Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa anak sekolah dasar dengan kebiasaan makan pagi lebih cenderung memiliki konsentrasi perhatian yang baik, dibandingkan dengan anak sekolah dasar yang tidak sarapan pagi.

Pemerintah Indonesia sudah melaksanakan program Pekan Sarapan Nasional atau dapat disingkat PESAN. Namun ternyata masih banyak masyarakat yang tidak tahu dengan program tersebut dan dalam pelaksanaannya pun tidak

dilakukan secara berkelanjutan. Sehingga yang terjadi yaitu mereka cenderung kembali ke perilaku sebelumnya tanpa membiasakan diri untuk sarapan setiap pagi. Padahal tujuan dari program tersebut yakni untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan gizi pada anak usia sekolah untuk membiasakan sarapan pagi secara teratur (Permenkes RI, 2014).

Berdasarkan survei pendahuluan yang telah peneliti lakukan pada 10 murid di SDN Batu Tulis, bahwa terdapat 7 (70%) murid yang tidak biasa mengkonsumsi sarapan pagi, dan 3 (30%) murid lainnya suka mengkonsumsi sarapan pagi. Dari 7 (70%) yang tidak biasa sarapan pagi, terdapat 4 (57%) murid dengan status gizi lebih, 1 (14%) murid dengan status gizi kurang, dan 2 (29%) murid dengan status gizi normal. Status gizi tersebut peneliti hitung berdasarkan IMT/U, yang didapatkan hasil bahwa dari 10 murid terdapat 2 (20%) murid yang mempunyai status gizi kurang, 5 (50%) murid mengalami kelebihan berat badan, dan 3 (30%) murid lainnya dengan status gizi normal.

Kemudian peneliti juga telah melakukan observasi dan wawancara tentang konsentrasi belajar murid dengan salah satu guru yang mengajar di SDN Batu Tulis. Hasil dari observasi dan wawancara tersebut didapatkan bahwa ternyata banyak murid yang konsentrasi belajarnya kurang seperti terdapat murid yang berbicara sendiri atau bercanda dengan teman sebangkunya saat jam pelajaran berlangsung, banyak murid yang bergantian izin ke toilet yang dilakukan sering dan secara berulang, salah satu murid yang mengalami gizi kurang ketika ditanya gurunya diam dan kebanyakan melamun, serta terdapat beberapa murid yang tidak bisa diam di kursinya saat pelajaran berlangsung.

Pada saat survei pendahuluan di dapatkan pula informasi bahwa di lokasi SDN Batu Tulis sebelumnya belum pernah ada yang melakukan penelitian. Maka penelitian yang dilakukan oleh peneliti merupakan penelitian pertama yang akan dilakukan di SDN Batu Tulis. Oleh karena itu, berdasarkan hasil survei pendahuluan dan teori yang dijelaskan di atas, maka penelitian ini berjudul **“Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Status Gizi dan Konsentrasi Belajar Murid di SDN Batu Tulis Kabupaten Bogor Tahun 2022”**.

## **I.2. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, diidentifikasi bahwa permasalahan yang muncul pada penelitian ini yaitu apakah ada hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan status gizi dan konsentrasi belajar murid di SDN Batu Tulis Kabupaten Bogor Tahun 2022?

## **I.3. Tujuan Penelitian**

### **I.3.1. Tujuan Umum**

Mengetahui hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan status gizi dan konsentrasi belajar murid di SDN Batu Tulis Kabupaten Bogor Tahun 2022.

### **I.3.2. Tujuan Khusus**

- a. Mengetahui distribusi siswa berdasarkan kebiasaan sarapan pagi di SDN Batu Tulis Kabupaten Bogor Tahun 2022.
- b. Mengetahui distribusi siswa berdasarkan status gizi di SDN Batu Tulis Kabupaten Bogor Tahun 2022.
- c. Mengetahui distribusi siswa berdasarkan konsentrasi belajar di SDN Batu Tulis Kabupaten Bogor Tahun 2022.
- d. Mengetahui hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan status gizi murid di SDN Batu Tulis Kabupaten Bogor Tahun 2022.
- e. Mengetahui hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar murid di SDN Batu Tulis Kabupaten Bogor Tahun 2022.

## **I.4. Manfaat Penelitian**

### **I.4.1. Manfaat Teoritis**

Kesimpulan dari studi ini semoga dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu-ilmu kesehatan khususnya di bidang kesehatan masyarakat. Hal tersebut dikarenakan penelitian ini berguna untuk membuka wawasan dalam merubah dan memperbaiki perilaku mengenai hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan status gizi dan konsentrasi belajar murid di Sekolah Dasar Negeri Batu Tulis.

#### **I.4.2. Manfaat Praktis**

##### **a. Bagi Instansi Sekolah Dasar**

Hasil penelitian ini semoga mampu mengusulkan informasi dan partisipasi yang baik pada pihak instansi sekolah dalam menyampaikan pengertian mengenai pentingnya sarapan pagi pada murid sekolah dasar dan supaya pihak sekolah dapat menyelenggarakan peninjauan secara berkala tentang status gizi dan konsentrasi belajar pada siswa sekolah dasar (SDN Batu Tulis).

##### **b. Bagi Peserta Penelitian**

Temuan ini mudah-mudahan dapat berkontribusi dalam membantu program perbaikan gizi dengan memberikan pembelajaran untuk meningkatkan kesadaran mengenai pentingnya mengkonsumsi sarapan pagi, khususnya pada kalangan siswa.

##### **c. Bagi Peneliti**

Semoga studi ini bermanfaat bagi ilmu pengetahuan dan pengalaman kinerja teoritis yang telah diperoleh selama di bangku perkuliahan khususnya tentang hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan status gizi dan konsentrasi belajar murid di SDN Batu Tulis.

#### **I.5. Ruang Lingkup Penelitian**

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan status gizi dan konsentrasi belajar murid di SDN Batu Tulis Kabupaten Bogor. Sarapan sangat penting untuk dilakukan, tapi ternyata masih banyak orang yang meninggalkan sarapan. Sebesar 16,9%–50% anak usia sekolah di Indonesia umumnya tidak biasa mengkonsumsi sarapan, padahal sarapan terbukti dapat mempengaruhi status gizi dan menumbuhkan konsentrasi belajar murid. Penelitian ini dilakukan pada murid kelas tiga, empat, dan lima dengan jumlah keseluruhan 73 murid yang berasal dari SDN Batu Tulis Kelurahan Ciaruteun Ilir Kecamatan Cibungbulang Kabupaten Bogor, penelitian ini dilaksanakan pada bulan Maret – Juni tahun 2022. Dalam penelitian ini, peneliti menerapkan metode kuantitatif dengan desain studi *cross sectional* dengan menggunakan instrumen

penelitian berupa kuesioner serta melakukan penimbangan Berat Badan (BB) dan mengukur tinggi badan (TB) pada murid SDN Batu Tulis.