

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Anak-anak adalah demografis berharga yang memerlukan pertimbangan khusus. Upaya substansial yang ditujukan untuk meningkatkan kesejahteraan anak dengan memberikan kontribusi yang signifikan terhadap keberlanjutan bangsa. Kualitas hidup anak dapat ditingkatkan dengan mengutamakan kesehatannya, khususnya dengan memastikan status gizinya dalam parameter normal atau optimal (Asih *et.al.*, 2017). WHO menjelaskan bahwa gizi yang baik adalah "landasan dari kesehatan yang baik". Pertumbuhan anak-anak memerlukan makanan serta gizi yang tepat dan seimbang supaya dapat tumbuh dengan baik. Anak usia sekolah biasanya lebih aktif, sehingga mereka membutuhkan gizi yang baik. Jika anak usia sekolah tidak mendapatkan gizi yang baik maka pertumbuhan dan kemajuan mental akan terhambat (Soheilipour *et.al.*, 2019). Adapun cara mendapatkan status kesehatan dan gizi yang baik melalui kebiasaan sarapan. Sarapan adalah kegiatan utama makan dan minum, yang merupakan tugas terpenting seseorang sebelum beraktivitas. Sarapan dilakukan saat seseorang bangun tidur sampai jam 09.00 pagi. Sarapan yang baik memiliki 15-30% dari asupan gizi harian, agar memungkinkan dalam membangun tubuh yang aktif, sehat, serta cerdas (Octaviani *et.al.*, 2020).

Masyarakat di Indonesia mayoritas tidak sarapan, mayoritas orang yang biasanya sarapan pagi memiliki kualitas sarapan yang rendah. Berdasarkan data Riskesdas (2018), mencapai 26% anak Indonesia hanya minum untuk sarapan. Pada data yang sama, hanya 10,6% yang memiliki tingkat kecukupan gizi sebesar 30% untuk sarapan. Data SDT dari badan Litbangkes RI (2020) menunjukkan di Indonesia, 25.000 anak usia 6 sampai 12 tahun 47,7% anak tidak memenuhi kebutuhan gizinya saat sarapan dan 66,8% sarapan anak belum memenuhi kebutuhan gizi. Penelitian Samsudin (2018) mengenai kebiasaan sarapan menunjukkan bahwa 48,8% anak biasa sarapan dan 51,2% anak tidak sarapan pada anak SD kelas 3, 4, 5 Ciracas Jakarta Timur. Anak-anak yang tidak sarapan pagi memiliki resiko terhadap status gizinya dan gangguan pada kemampuan kognitif,

Obesitas, gangguan pada konsentrasi, sindrom metabolik, dan astemia (Asih *et.al.*, 2017).

Kemampuan kognitif merupakan kemampuan berpikir dan bernalar pada proses belajar, tingkat memori, orientasi, persepsi dan perhatian, kemampuan kognitif dapat diukur melalui aspek prestasi belajar dan memori jangka pendek . Sarapan sebagai sumber energi awal, glukosa sangat berpengaruh pada mekanisme fungsi kognitif (kemampuan mengingat) seseorang yang digunakan sebagai bahan bakar di otak (Khalida, 2015). Jika asupan sarapan seseorang pada masa kecil tidak mencukupi kebutuhan maka terjadi penurunan kognitif seseorang dalam jangka waktu yang lama. Sarapan dapat meningkatkan interaksi sosial bersama keluarga yang memiliki peran besar pada kemampuan kognitif seseorang (Liu *et al.*, 2021). Berdasarkan hasil penelitian Khalida (2015) dan Aryadi *et.al* (2019) pada siswa SDN di Kota Denpasar menyatakan ada hubungan kebiasaan sarapan dan tingkat memori siswa. Melewatkan sarapan juga dapat mempengaruhi prestasi belajar anak, hasil penelitian Hoata *et.al* (2021) di SD Kartika VII-1 menunjukkan siswa yang kebiasaan sarapannya baik memiliki peluang mendapat prestasi baik 2.176 lebih tinggi dibanding siswa yang kebiasaan sarapan kurang. Hasil penelitian Lasidi (2018) di SDN 21 Manado juga menunjukkan terdapat hubungan antara siswa dengan sarapan baik dan prestasi belajar. Konsentrasi dipengaruhi dari asupan energi yang didapat dari sarapan dan kandungan gizinya (Verdiana and Muniroh, 2018). Karbohidrat yang didapat saat sarapan berfungsi merangsang glukosa dan mikronutrien lain yang dapat menghasilkan energi. Sehingga dapat memacu otak supaya mudah dalam memusatkan pikiran untuk belajar dan mudah dalam menyerap pelajaran (Hanif, 2016).

Akan tetapi terdapat faktor penghambat dan pendorong yang menyebabkan anak usia sekolah dalam melakukan sarapan pagi. Anak-anak yang tidak sarapan menunjukkan asupannya dalam sehari tidak sehat, seperti asupan yang berlebihan dalam sekali makan, yang dapat berkontribusi pada kerentanan yang meningkat terhadap kelebihan berat badan dan peningkatan IMT (Indeks Massa Tubuh) (Aryadi *et.al*, 2019). Status gizi anak merupakan salah satu indikator tingkat keberhasilan dalam menerapkan pola makan seimbang. Itu ditentukan berdasarkan berat dan tinggi badan anak. Status gizi juga dapat dilihat sebagai gambaran sejauh

mana kebutuhan gizi terpenuhi (Sufyan *et al.*, 2020). Data Riskesdas (2018) menunjukkan status gizi (IMT/U) anak usia 5 hingga 12 tahun memiliki status sangat kurus 2,4%, kurus 6,8%, gemuk 10,8% dan obesitas 9,2%. Data Riskesdas (2018) status gizi (IMT/U) pada usia 5 hingga 12 tahun menurut kota Jakarta Timur terdapat 1,84% memiliki status gizi sangat kurus, 7% kurus, 15,46% gemuk, dan 15,36% obesitas. Penelitian Sa'adah *et.al* (2014) mengungkap adanya korelasi yang signifikan antara prevalensi stunting dengan prestasi akademik siswa di SDN 01 Guguk Malintang Kota Padang Panjang. Temuan yang dihasilkan menunjukkan bahwa anak usia sekolah yang menderita gizi buruk cenderung mencapai prestasi sekolah yang kurang optimal.

Terlepas dari peran penting sarapan, banyak anak sekolah yang tidak sarapan secara teratur. Penelitian terdahulu menemukan bahwa pengetahuan dan sikap mengenai sarapan berpengaruh terhadap kebiasaan sarapan. Akan tetapi, penelitian lainnya belum dapat menentukan faktor-faktor yang memiliki peran penting dalam meningkatkan kebiasaan sarapan yang dapat melengkapi informasi untuk merancang program kebiasaan sarapan melalui sekolah (Dhanti *et.al.* 2022). Pada hasil observasi awal yang dilakukan peneliti dengan mewawancarai wali kelas 5 di SDN Pekayon 05 Pagi Jakarta Timur bahwa yang terbiasa melakukan sarapan hanya berkisar 7,4% sedangkan sisanya tidak terbiasa sarapan. Dari permasalahan yang ada, peneliti tertarik melakukan penelitian berjudul Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Kemampuan Kognitif dan Status Gizi Serta Faktor-Faktor Pendorong dan Penghambat pada Siswa Kelas 5 SD di Jakarta Timur.

I.2 Rumusan Masalah

Sarapan merupakan waktu makan yang penting untuk menyediakan energi bagi tubuh yang dibutuhkan untuk melakukan aktivitas sepanjang hari. Namun faktanya, masih banyak anak usia sekolah khususnya sekolah dasar yang mengabaikan sarapan sebelum berangkat ke sekolah maupun saat mau menjalani kegiatan. Hasil penelitian di Jakarta Timur kebiasaan sarapan anak sekolah dasar terdapat 51,2% yang jarang sarapan (Samsudin, 2018) dari hasil observasi awal yang dilakukan peneliti dengan mewawancarai wali kelas 5 di SDN Pekayon 05 Pagi Jakarta Timur bahwa yang terbiasa melakukan sarapan hanya berkisar 7,4%

sedangkan sisanya tidak terbiasa sarapan. Pada latar belakang diatas dan permasalahan yang ada maka penelitian yang dilakukan adalah Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Kemampuan Kognitif dan Status Gizi Serta Faktor-Faktor Pendorong dan Penghambat pada Siswa Kelas 5 SD di Jakarta Timur, karena melihat besarnya prevalensi proporsi siswa yang tidak sarapan penting juga diketahui faktor-faktor yang mendukung sarapan dan menghambat kebiasaan sarapan, untuk melengkapi data tersebut penelitian ini juga melakukan penelitian kualitatif terhadap guru, orangtua, dan siswa untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku sarapan siswa dan menyebabkan mereka melewatkan sarapan.

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Kemampuan Kognitif dan Status Gizi Serta Faktor-Faktor Pendorong dan Penghambat pada Siswa Kelas 5 SD di Jakarta Timur.

I.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik siswa kelas 5 SD di Jakarta Timur.
- b. Mengetahui faktor-faktor yang mendorong dan menghambat kebiasaan sarapan pada siswa kelas 5 SD di Jakarta Timur.
- c. Mengetahui gambaran kebiasaan, kemampuan kognitif pada prestasi belajar dan memori jangka pendek, serta status gizi pada siswa kelas 5 SD di Jakarta Timur.
- d. Menganalisis hubungan antara kebiasaan sarapan dengan kemampuan kognitif pada prestasi belajar dan memori jangka pendek, serta status gizi siswa kelas 5 di SD di Jakarta Timur.

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Bagi Responden

Responden hendaknya memiliki kemampuan untuk memperluas pengetahuan dan mengembangkan kesadaran akan pentingnya pola hidup sehat, khususnya dalam kaitannya dengan menjaga kebiasaan sarapan untuk mencapai hasil belajar yang optimal dan status gizi yang baik. Siswa diharapkan lebih memikirkan kesehatannya, termasuk kebiasaan sarapannya sebelum berangkat sekolah agar dapat meningkatkan kemampuan kognitif pada prestasi belajar dan memori jangka pendek serta menjaga status gizi yang baik.

I.4.2 Bagi Masyarakat

Menambah wawasan kepada masyarakat mengenai hubungan kebiasaan sarapan dengan kemampuan kognitif dan status gizi pada siswa SD serta faktor-faktor pendorong dan penghambat kebiasaan sarapan.

I.4.3 Bagi Ilmu Pengetahuan

Memperbanyak referensi penelitian bagi ilmu pengetahuan terkait Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Kemampuan Kognitif dan Status Gizi Serta Faktor-Faktor Pendorong dan Penghambat pada Siswa Kelas 5 SD di Jakarta Timur.