

BAB I PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Anak-anak merupakan masa dimana mereka dalam tahap tumbuh kembang, bila asupan energi yang masuk ke dalam tubuhnya kurang, tentu akan berpengaruh dalam proses tumbuh kembangnya. Hal yang terjadi bila tidak sarapan adalah bukan hanya asupan energinya saja yang kurang, melainkan zat gizi lainnya. Sehingga anak akan mengalami kesulitan dalam proses menerima pelajaran di sekolah, yang berdampak pada prestasi belajarnya. Jika hal ini terus terjadi, maka akan berubah menjadi suatu kebiasaan yang dengan sendirinya akan berpengaruh dalam proses pertumbuhannya. Oleh karena itu asupan energi saat sarapan sangat penting bagi anak sekolah, karena bagi anak sekolah, makan pagi dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan memudahkan menyerap pelajaran sehingga meningkatkan prestasi belajar (Indonesia, Departemen Kesehatan, 2005).

Sarapan adalah kegiatan mengonsumsi makanan dan minuman yang aman serta bergizi yang memenuhi kebutuhan gizi harian 15-30% sebelum pukul 09.00 pagi (Pergizi, 2015). Sarapan itu sendiri merupakan waktu makan yang paling penting dan sangat dianjurkan untuk dipenuhi, karena merupakan sumber energi awal untuk melakukan aktifitas. Oleh karena itu peran serta orang tua sangat penting, yaitu dengan menyempatkan waktu untuk selalu menyediakan makanan sarapan dan selalu membiasakan anak-anaknya melakukan sarapan setiap hari sebelum berangkat ke sekolah. Manfaat utama sarapan bagi anak sekolah itu sendiri adalah dapat membantu meningkatkan konsentrasi belajar, sehingga siswa dapat mampu dengan mudah menyerap pelajaran dengan mudah, yang tentu akan berpengaruh pada prestasi belajarnya menjadi lebih baik. Serta dampak melewatkan sarapan bagi anak sekolah adalah dapat mempengaruhi kesehatan dan status gizi. Menurut Hardinsyah (2013), berdasarkan data kebiasaan sehat yang dilakukan di lima kota besar di Indonesia, Provinsi Jakarta menempati kota yang memiliki prevalensi subjek tidak sarapan sebesar 16,3%. Menurut (Jalal, 2000

dalam Andhini, 2015) masalah gizi yang sering dialami oleh anak sekolah akibat melewatkan sarapan adalah status gizi. Anak dengan status gizi kurang dapat menyebabkan berbagai gangguan kesehatan dan membuat anak mudah terserang penyakit, salah satunya adalah anemia. Anemia banyak ditemukan pada anak-anak sekolah, hal ini disebabkan oleh kebiasaan makan yang salah yang masih sering terjadi, yaitu kebiasaan tidak sarapan sebelum berangkat ke sekolah. Anak yang mengalami anemia tentu akan mengalami pertumbuhan yang lambat, menurunkan kemampuan fisik, serta dapat menurunkan konsentrasi belajar sehingga akan mempengaruhi prestasi belajar anak (Hadi dan Siswati, 2003).

International Food Information Council Foundation tahun 2008, menyatakan sarapan yang baik adalah jika memenuhi asupan dari 20-35% AKG. Di Indonesia, menurut Riskesdas tahun 2010, menyebutkan bahwa sarapan memberikan suplai kebutuhan gizi anak harian sekitar 15-30%. Dan hasil analisa data Riskesdas (2010) juga menunjukkan hasil bahwa sekitar 26,1% dari total 35.000 anak usia sekolah (6-12 tahun) sarapan hanya mengkonsumsi air minum dan 44,6% memperoleh asupan kurang dari 15% kecukupan gizi harian, seharusnya sesuai dengan yang dianjurkan yaitu 15-30% kebutuhan (Hardinsyah, 2012). Menurut angka kecukupan gizi (AKG, 2013), menyatakan bahwa kebutuhan anak usia 10-11, anak laki-laki membutuhkan 2100 kkal, sedangkan anak perempuan membutuhkan energi sebesar 2000 kkal, sarapan yang dianjurkan mencukupi 25% kebutuhan gizi harian (Khomsan, 2005). Maka jumlah rata-rata energi berdasarkan jenis kelamin yang dibutuhkan oleh anak saat sarapan yaitu sebesar 525 kkal dan 500 kkal. Serta sarapan harus sesuai dengan pola gizi seimbang, yaitu yang terdiri dari 60-68% karbohidrat, 12-15% protein, dan 15-25% lemak (TVE, dkk, 2011 & Affenito, 2005 dalam Andhini, 2015).

Hasil penelitian Ningsih (2005) dalam Andhini (2015) yang dilakukan pada anak usia sekolah kelas 4, 5 dan 6 SDN 07 Pagi Jakarta Timur sebesar 53,1% anak yang tidak biasa sarapan. Selanjutnya penelitian yang dilakukan Indriya (2011) dalam Andhini terhadap siswa kelas 4 dan 5 di SD Islam PB Soedirman Jakarta Timur, menyatakan bahwa 67,9% anak tidak biasa sarapan. Hal lain juga diungkapkan oleh seorang pakar gizi, Dr Leane M.Sc menyatakan bahwa anak yang tidak sarapan akan mengalami gejala rendahnya kadar gula (hipoglikemia)

yang akan berdampak pada rendahnya kemampuan konsentrasi, cepat merasa lelah dan anak akan mudah mengantuk saat proses belajar di sekolah (Mils, 2008). Menurut penelitian lain yang dilakukan oleh Sofianita (2011) yang telah dilakukan di SDN Pondok Labu, Jakarta Selatan menunjukkan bahwa 71,7% anak yang melakukan sarapan setiap harinya. Dari hasil penelitian tersebut didapatkan hasil rata-rata energi saat sarapan sebesar 246 kkal. Dari penjelasan penelitian tersebut berarti masih belum mencukupi 25% porsi untuk sarapan yang dianjurkan.

Kebiasaan sarapan adalah suatu bentuk perilaku pola makan. Green (2005) menyebutkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi pola makan yaitu ada 3 macam. Diantaranya faktor predisposisi, faktor pemungkin dan faktor penguat. Yang termasuk dalam faktor predisposisi antara lain adalah pengetahuan, kepercayaan, persepsi dan sosio demografi (status sosial ekonomi, usia, jenis kelamin, ras dan riwayat keluarga). Sedangkan yang termasuk dalam faktor pemungkin adalah kemampuan sumber daya, ketersediaan fasilitas, keterjangkauan (jarak dan biaya), serta kebijakan pemerintah. Selain itu yang termasuk dalam faktor penguat antara lain adalah keluarga, teman sebaya, guru, tokoh masyarakat, dan penyedia kesehatan. Dampak sarapan bagi anak sekolah yaitu adalah dapat mempengaruhi prestasi belajar mereka, hal ini dibuktikan oleh penelitian yang dilakukan oleh Posman Sibua (2002) di salah satu SD Negeri di Medan menunjukkan bahwa siswa yang tidak pernah sarapan sebanyak 57,5%. Fenomena ini berpengaruh pada status gizi karena ternyata mereka mengalami masalah status gizi seperti kurang kalori, kurang protein, kurang zat besi, dan kurang vitamin. Dengan adanya pengaruh tersebut maka cenderung mempengaruhi prestasi belajar.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh Andhini (2015) di SDN Sarua 03 Ciputat, didapatkan hasil sebanyak 70% siswa melakukan sarapan sebelum berangkat sekolah. Dan sebanyak 87,1% asupan energi dalam sarapannya kurang. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Kebiasaan Sarapan Siswa Sekolah Dasar Kelas IV Dan V SDN 01 Cinere Tahun 2016”

I.2 Rumusan Masalah

Kebiasaan makan pagi mempunyai peranan penting terutama bagi anak sekolah, yaitu untuk pemenuhan gizi pada saat pagi hari, dimana anak-anak usia tersebut masih dalam masa pertumbuhan dan perkembangan. Dengan melewatkan sarapan maka akan menyebabkan tubuh kekurangan glukosa darah dan hal ini menyebabkan tubuh lemah dan kurang konsentrasi karena tidak adanya suplai energi pada tubuh. Oleh karena itu, peneliti ingin mengkaji gambaran asupan kebiasaan konsumsi sarapan siswa di sekolah SDN 01 Cinere.

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Peneliti ingin mengetahui tentang kebiasaan sarapan siswa kelas IV dan V SDN 01 Cinere Tahun 2016.

I.3.2 Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui gambaran kebiasaan sarapan siswa kelas IV dan V SDN 01 Cinere Tahun 2016.
- b. Untuk mengetahui gambaran asupan energi sarapan siswa kelas IV dan V SDN 01 Cinere Tahun 2016.
- c. Untuk mengetahui gambaran ketersediaan sarapan siswa kelas IV dan V SDN 01 Cinere Tahun 2016.
- d. Untuk mengetahui hubungan pengetahuan gizi tentang sarapan sarapan dengan kebiasaan sarapan siswa kelas IV dan V SDN 01 Cinere Tahun 2016.

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Bagi Peneliti

Dapat menambah wawasan dan pengalaman serta memberikan informasi kepada masyarakat terkait asupan kebiasaan konsumsi sarapan pada siswa sekolah dasar.

I.4.2 Bagi Institusi UPN “Veteran” Jakarta

Sebagai tambahan bahan pustaka dan referensi khususnya bagi mahasiswa/i S1 Gizi UPN “Veteran” Jakarta, sehingga dapat digunakan dalam penelitian berikutnya.

I.4.3 Bagi Sekolah SDN Cinere 01

Penelitian ini dapat menjadi masukan bagi pihak sekolah untuk memberikan informasi tentang gambaran asupan kebiasaan konsumsi sarapan pada siswa sekolah dasar.

