

BAB I

PENDAHULUAN

I. 1 Latar belakang

Anak adalah investasi bangsa, karena mereka adalah generasi penerus bangsa. Masa anak-anak dimulai dari lahir hingga menginjak dewasa namun dalam perjalanan menuju dewasa anak harus terlebih dahulu melewati beberapa fase salah satu diantaranya masa anak saat masuk bangku sekolah dasar. Anak sekolah dasar adalah anak yang berusia 6-12 tahun. Pada awal usia 6 tahun anak mulai masuk sekolah. Dengan demikian anak-anak ini masuk ke dalam dunia baru, mereka mulai banyak berhubungan dengan orang-orang diluar keluarganya, dan berkenalan dengan suasana dan lingkungan baru dalam kehidupannya (setiawan, 2010). Anak-anak merupakan masa dimana mereka dalam tahap tumbuh kembang, bila asupan energi yang masuk ke dalam tubuhnya kurang, tentu akan berpengaruh terhadap 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 disekolah, yang berdampak pada prestasi belajarnya. Jika hal ini terus terjadi, maka akan berubah menjadi kebiasaan yang dengan sendirinya akan berpengaruh dalam proses pertumbuhannya. Oleh karna itu asupan energi saat sarapan sangat penting bagi anak sekolah, karna bagi anak sekolah, makan pagi dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan dapat memudahkan menyerap pelajaran sehingga meningkatkan prestasi belajar (Indonesia, Departemen Kesehatan, 2005)

Menurut Hurlok (1999), masa ini adalah akhir dari masa anak-anak (*late childhood*) yang berlangsung dari umur 6 tahun samapi tiba anak menjadi matang secara seksual yaitu 13 tahun bagi anak perempuan 14 tahun bagi anak laki-laki. Anak sekolah dasar dibagi atas dua kelompok yaitu usia 7-9 tahun dan kelompok usia 10-12 tahun (Hardiansyah dan Tambunan, 2004). Kualitas bangsa di masa depan ditentukan oleh kualitas anak-anak saat ini. Upaya peningkatan Kualitas Sumber

Daya Manusia harus dilakukan sejak dini, sistematis dan berkesinambungan (Ahmad, dkk, 2011).

Salah satu upaya kecil yang berhubungan untuk mendukung peningkatan kualitas sumber daya manusia adalah sarapan. Makan pagi mempunyai peranan penting bagi anak sekolah usia 6-14 tahun, yaitu untuk memenuhi gizi di pagi hari dimana anak-anak berangkat ke sekolah. Apabila anak-anak terbiasa makan pagi, maka akan berpengaruh terhadap kecerdasan otak, terutama daya ingat anak sehingga dapat mendukung prestasi belajar anak kearah yang lebih baik (Devi, 2012, hlm 30). hal ini karena kebiasaan pelajar di Indonesia pada pagi hari diawali dengan sarapan. Adapun penjelasan yang mengatakan bahwa pelajar yang terlebih dulu sarapan di rumah nya lebih dapat menangkap pelajaran dengan konsentrasi penuh dibandingkan dengan pelajar yang pergi ke sekolah namun melewatkan sarapan pagi (Mahmud, 2010). Sarapan menurut Saidin (1991) dapat meningkatkan kadar gula dalam darah sehingga konsentrasi belajar pada pagi hari meningkat. Kebiasaan sarapan seharusnya dilakukan setiap hari namun beberapa anak di Indonesia masih ada yang melewatkan sarapan. Dampak melewatkan sarapan di pagi hari sebenarnya cukup merugikan karna menimbulkan beberapa hal seperti, kehilangan konsentrasi waktu belajar, mempengaruhi prestasi belajar anak, rasa malas, lemas, lesu, pusing, serta mengantuk saat belajar (Jalal & Sumali 2000 dalam Sofianita, dkk 2015).

Di Indonesia kebiasaan sarapan pada anak di setiap daerah berbeda prevalensinya seperti di Makasar kebiasaan sarapan pada anak-anak dalam kategori baik ($p=0,001, < 0,05$) (Amrin, dkk 2014), sedangkan penelitian Tandirerung dkk (2013) di Mamuju Utara menyatakan kebiasaan sarapan pada murid SD kelas 5 Di SDN 1 pasangayu prevalensinya (23,6%) yang sarapan dan (42,9%) yang tidak.melakukan sarapan, Di Jogjakarta kebiasaan sarapan pada anak SD prevalensinya (52,4%) dan yang tidak sarapan (57,1%) (Ahmad, dkk 2011), selanjutnya penelitian Rachmita & Dewi.S (2016) menyatakan di SDN WARU, Sidoarjo anak yang biasa sarapan prevalensinya (44,6%), dan yang tidak melakukan sarapan (55,4%). Lebih dari sepertiga (36,1%) anak usia sekolah di Indonesia menderita gizi kurang (LIPI, 2004). untuk dapat memperkecil angka kejadian gizi kurang pada anak usia sekolah adalah dengan membiasakan sarapan pagi. Sarapan

pagi merupakan waktu yang sangat penting (Ahmad, dkk, 2011). Berdasarkan Analisis data RISKESDAS 2010 yang dilakukan terhadap konsumsi pangan pada 35.000 anak usia sekolah dasar, menunjukkan bahwa 26,1% anak hanya sarapan dengan minuman (air, teh, dan susu) dan sebesar 44,6% anak yang sarapan hanya memperoleh asupan energi kurang dari 15% Angka Kebutuhan Gizi (AKG) ini menunjukkan Penduduk Indonesia masih banyak yang tidak sarapan, bahkan sebagian besar dari mereka yang sarapan, mutu sarapannya masih rendah (Dewi, dkk, 2014).

Sarapan menjadi perilaku yang baik apabila dilakukan secara rutin atau menjadi kebiasaan (Ahmad, dkk, 2011). Salah satu pesan dari pedoman gizi seimbang pun juga menyebutkan bahwa biasakanlah makan pagi, membiasakan sarapan sama halnya dengan kita terbiasa melakukan sesuatu hal yang sudah tertanam dalam diri kita. (Almatsier, dkk, 2011). Salah satu faktor keluarga yang mempengaruhi tumbuh kembang anak adalah jenis kelamin dalam keluarga. Pada masyarakat tradisional, wanita mempunyai status lebih rendah dibandingkan laki-laki (Soetjningsih, 1995). menurut hasil penelitian menunjukkan bahwa anak laki-laki cenderung melakukan sarapan pagi dibanding anak perempuan, hal tersebut disebabkan karna anak laki-laki mengkosumsi makanan yang lebih banyak dan membutuhkan lebih banyak energi ketimbang anak perempuan (Whorthingon, 2000). Sebuah penelitian pun juga menjelaskan bahwa dimana jenis kelamin wanita lebih terbiasa sarapan setiap hari di bandingkan dengan laki-laki (Sofianita, dkk, 2015).

Menumbuhkan kebiasaan sarapan pada anak tidak hanya melihat dari faktor jenis kelamin akan tetapi anak juga perlu diberikan pengetahuan tentang sarapan karena bukan tidak mungkin anak yang dibekali dengan pengetahuan yang baik tentang sarapan perilaku kebiasaannya akan lebih lama dibandingkan oleh anak yang tidak dibekali pengetahuan tentang sarapan (Notoatmodjo, 2003).semakin baik pengetahuan gizi anak maka diharapkan akan semakin baik pula perilaku makan yang dimiliki oleh anak tersebut. Anak yang memiliki pengetahuan yang baik maka akan memiliki kesadaran tinggi untuk selalu melakukan kegiatan sarapan pagi setiap harinya (Meriska, 2014). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Ariyanti

(2005) dimana presentase subjek yang sarapan lebih banyak pada subjek yang tingkat pengetahuan gizinya baik (62,1%).

Siswa yang tidak makan pagi justru lebih sering mengkonsumsi makanan jajanan yang bersifat manis seperti permen dan coklat (Laone Muhamad, 2013). Kebiasaan jajan merupakan salah satu faktor yang juga berpengaruh pada kebiasaan sarapan menurut penelitian Mariza dan Kusumastuti tahun 2013 menunjukkan 28 subjek (43,76%) tidak biasa sarapan dan biasa jajan, 18 subjek (28,12%) biasa sarapan dan biasa jajan, 18 subjek (28,12%) biasa sarapan tetapi tidak biasa jajan, dan tidak terdapat subjek yang tidak biasa sarapan dan tidak biasa jajan (0%). subjek yang tidak biasa sarapan akan berisiko menjadi biasa jajan sebesar 1,5 kali, hal ini sejalan dengan penelitian Robert dan Sudarti tahun 2014 bahwa terdapat hubungan antara Sarapan pagi dengan kebiasaan jajan siswa sekolah dasar. dan anak yang biasa jajan cenderung akan mengalami obesitas ketimbang anak yang biasa sarapan, karena sarapan dapat menekan kebiasaan jajan pada anak.

Dalam meningkatkan kebiasaan sarapan pada anak, ketersediaan sarapan juga berperan penting dalam mendukung kebiasaan sarapan pada anak. Di Indonesia, menurut (Khomsan, 2005) alasan banyaknya anak tidak melakukan sarapan sebelum berangkat ke sekolah adalah karena tidak ada ketersediaan pangan untuk disantap, pangan tidak menarik, jenis pangan yang disediakan monoton (membosankan), tidak cukup waktu (waktu terbatas) karena harus berangkat pagi (Hardinsyah et al.2012).

Terkait juga dengan hal tersebut di atas, jelas bahwa dukungan ketersediaan sarapan sangat berpengaruh terhadap kebiasaan sarapan anak, dilihat dari banyaknya faktor yang mempengaruhi kebiasaan sarapan pada anak tidak kelak membuat banyak perubahan pada perilaku kebiasaan sarapan pada anak, dimana sebuah penelitian menjelaskan bahwa SD Sarua 03 Ciputat, didapatkan hasil sebanyak 70% siswa melakukan sarapan sebelum berangkat sekolah dan sebanyak 87,1 % asupan energi dalam sarapannya kurang (Andini, 2015). Penelitian lain juga mengatakan bahwa presentase anak sekolah tidak sarapan setiap hari yaitu 28,3 % (Sofianita, dkk, 2015). hal ini menunjukkan bahwa masih banyak anak sekolah yang tidak melakukan sarapan setiap hari sebelum berangkat ke sekolah (Syahnur, dkk, 2013). Berdasarkan hasil study awal yang dilakukan juga diketahui presentase siswa sekolah dasar kelas 4

dan 5 di salah satu SD di Depok diketahui anak yang biasa sarapan berada pada kisaran 85% yang mengindikasikan bahwa hampir semua anak di sekolah dasar tersebut tidak membiasakan sarapan sehingga rata-rata anak di sekolah tersebut banyak mengalami kesulitan dalam menerima pelajaran dengan baik di sekolah. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Faktor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan sarapan pada siswa kelas 3,4 dan 5 di Yayasan Nurul Akhyar, Pondok Cabe, Tangerang.

I. 2 Rumusan masalah

Sarapan pagi merupakan salah satu waktu makan yang sangat penting untuk menyediakan energi dan zat gizi yang dibutuhkan tubuh untuk melakukan aktivitas sepanjang hari. Tetapi faktarnya, masih banyak anak-anak yang mengabaikan dan tidak sarapan pagi, prevalensi siswa sekolah dasar di Depok yang biasa sarapan hanya berada pada kisaran 68,8 – 80% yang mengindikasikan bahwa semua anak tidak sarapan, dan hal ini dipengaruhi juga oleh beberapa faktor tertentu (Sofianita, dkk, 2015). Selain itu, menurut hasil penelitian di Jogjakarta kebiasaan sarapan pada anak SD prevalensinya (52,4%) dan yang tidak sarapan (57,1%) (Ahmad, dkk 2011) dari hasil observasi awal yang dilakukan peneliti prevalensi siswa sekolah dasar di SD Yayasan Nurul Akhyar, Pondok Cabe, Tangerang yang terbiasa melakukan sarapan hanya berkisar 85%, Berdasarkan latar belakang tersebut diatas dan permasalahan yang ada maka masalah yang akan di kaji peneliti adalah faktor – faktor yang mempengaruhi kebiasaan sarapan pada siswa kelas 3, 4 dan 5 di SD Yayasan Nurul Akhyar, Pondok Cabe, Tangerang

I. 3 Tujuan penelitian

I. 3.1 Tujuan umum

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan kebiasaan sarapan pada siswa kelas 3, 4 dan 5 di SD Yayasan Nurul Akhyar, Pondok Cabe, Tangerang

I. 3.2 Tujuan khusus

1. Mendapatkan informasi mengenai kebiasaan sarapan tentang sarapan pada anak-anak kelas 3, 4 dan 5 SD Yayasan Nurul Akhyar, Pondok Cabe, Tangerang.
2. Mengetahui hubungan faktor jenis kelamin dengan kebiasaan sarapan pada siswa kelas 4,3 dan 5 SD Yayasan Nurul Akhyar, Pondok Cabe, Tangerang.
3. Mengetahui hubungan faktor pengetahuan anak tentang sarapan dengan kebiasaan sarapan pada siswa kelas 3, 4 dan 5 SD Yayasan Nurul Akhyar, Pondok Cabe, Tangerang.
4. Mengetahui hubungan kebiasaan jajan dengan kebiasaan sarapan pada siswa kelas 3, 4 dan 5 SD Yayasan Nurul Akhyar, Pondok Cabe, Tangerang.
5. Mengetahui hubungan ketersediaan dengan kebiasaan sarapan pada siswa kelas 3, 4 dan 5 SD Yayasan Nurul Akhyar, Pondok Cabe, Tangerang.

I. 4 Manfaat penelitian

I. 4.1 Bagi instansi kesehatan

Sebagai masukan untuk meningkatkan kesehatan masyarakat dan kualitas sumber daya manusia.

I. 4.2 Bagi sekolah

Sebagai masukan bagi sekolah untuk menentukan kebijakan terkait dengan perbaikan pola makan agar terjadi peningkatan kemampuan prestasi anak sekolah dasar.

I. 4.3 Bagi peneliti selanjutnya

Sebagai data awal untuk meneliti lebih lanjut mengenai kebiasaan sarapan di kalangan anak usia sekolah dasar.

I. 5 Hipotesis

1. Ada hubungan antara jenis kelamin dengan kebiasaan sarapan.
2. Ada hubungan antara pengetahuan anak tentang sarapan dengan kebiasaan sarapan.
3. Ada hubungan antara kebiasaan Jajan dengan kebiasaan sarapan.
4. Ada hubungan antara ketersediaan sarapan dengan kebiasaan sarapan.

I. 6 Ruang lingkup

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan sarapan di SD Yayasan Nurul Akhyar, Pondok Cabe, Tangerang. Penelitian ini dilakukan selama maret 2016 dengan menggunakan metode penelitian *cross sectional* dan menggunakan data dari hasil wawancara kepada responden melalui kuisioner.

