

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

International Food Information Council Foundation tahun 2008 menyatakan bahwa sarapan yang baik adalah jika memenuhi asupan dari 20–35% AKG, diketahui bahwa rata-rata sarapan responden kurang dari kebutuhan seharusnya.

Di Indonesia, menurut Riskesdas tahun 2010 bahwa sarapan memberikan suplai kebutuhan gizi anak harian sebesar 15%-30%. Besaran suplai gizi harian yang disuplai dari sarapan inilah yang menjadi ironis, karena umumnya anak jarang sekali sarapan pagi. Anak tidak bisa mendapatkan gizi yang seimbang apabila tidak sarapan. Bisa dikatakan bahwa sarapan adalah hal yang sangat penting bagi anak untuk memberikan kadar gizi yang sesuai dengan kebutuhan dan aktivitasnya sehari-hari.

Menurut penelitian Sofianita (2011, hlm. 14) yang dilakukan di SDN Pondok Labu, Jakarta Selatan menunjukkan 71,7% anak yang melakukan sarapan setiap hari. Dari hasil analisis *food recall 3 days* didapatkan rata-rata energi pada saat sarapan sebesar 243 kkal. Berarti hasil tersebut belum mencukupi 25% porsi untuk sarapan pagiyang dianjurkan. Yang seharusnya anak umur 7-9 tahun 450 kkal dan anak umur 10-12 tahun 512,5 kkal baik laki-laki maupun perempuan.

Idealnya jumlah energi makanan yang disajikan untuk sarapan bagi anak sekolah sebaiknya tidak kurang dari 266-400 kkal atau 14-20% dari total kebutuhan agar tidak terjadi kelelahan dan konsentrasi pada saat pembelajaran sehingga meningkatkan prestasi belajar (Priandarini 2010, hlm. 10). Dalam naskah Akademik Pekan Sarapan Nasional disebutkan bahwa yang baik adalah sarapan yang selalu dilakukan pada pagi hari bukan saat menjelang makan siang dan tidak dibedakan antara saat hari sekolah dan hari libur.

Dalam naskah Akademik Pekan Sarapan Nasional, sarapan didefinisikan sebagai kegiatan makan dan minum yang dilakukan antara bangun pagi sampai jam 9 pagi untuk memenuhi 15-30% kebutuhan gizi harian. Menurut Khomsan (2003, hlm. 103) sarapan sebaiknya menyumbang energi sebesar 25% dari angka

kebutuhan gizi sehari. Depkes menganjurkan saat sarapan sebaiknya mengikuti pola gizi seimbang yaitu terdiri dari 60-68% sumber karbohidrat, 12-15% sumber protein, dan 15-25% sumber lemak.

Pada saat tidur, di dalam tubuh tetap terjadi proses oksidasi untuk menghasilkan energi yang diperlukan untuk menggerakkan jantung, paru-paru dan organ tubuh lainnya. Kerja dari organ-organ ini menggunakan energi dari hasil proses oksidasi yang didapat dari makanan yang dikonsumsi sebelumnya. Proses oksidasi akan mempengaruhi kadar glukosa dalam darah sehingga saat bangun pagi kadar glukosa dalam darah sudah berkurang yang menimbulkan rasa lapar di pagi hari. Untuk menaikkan kadar glukosa dalam darah tubuh mengambil cadangan hidrat arang dan jika cadangan ini habis, maka cadangan lemak yang akan diambil (Suhardjo 2003, hlm. 95). Oleh karena itu, dianjurkan membiasakan diri untuk sarapan karena energi yang berasal dari sarapan akan menaikkan kadar glukosa dalam darah yang berguna untuk konsentrasi dan beraktivitas. Dengan konsentrasi yang baik, anak-anak dapat menyerap dan menerima pelajaran dengan baik sehingga akan mendapatkan prestasi belajar yang baik pula di sekolah. Sedangkan tidak sarapan menyebabkan persediaan gula darah lebih rendah dari normalnya sehingga persediaan glukosa pada otak tidak cukup, denyut jantung menjadi cepat, kepala pusing, berkunang-kunang, bahkan pingsan.

Banyak penelitian yang menyatakan bahwa sarapan mempengaruhi konsentrasi belajar. Jarang sarapan akan berpengaruh pada kemampuan aritmatika dan membaca. Selain itu, jarang sarapan akan berpengaruh pada kemampuan dalam mengingat. Saat bangun tidur tubuh yang kadar glukosa darahnya berkurang akan menimbulkan rasa lapar. Rasa lapar yang timbul pada pagi hari berdampak pada konsentrasi yang akan mengganggu proses belajar (Shaw 1998, hlm. 851-861).

Banyak penelitian yang menyebutkan faktor yang menyebabkan rendahnya kebiasaan sarapan pada anak usia sekolah salah satunya adalah ketersediaan sarapan dan frekuensi sarapan. Individu yang memiliki kebiasaan sarapan yang baik akan memiliki prestasi belajar yang lebih baik dibandingkan dengan yang tidak. Berdasarkan penelitian Pramesti (2011, hlm. 73) menyatakan bahwa

terdapat hubungan antara ketersediaan sarapan dan frekuensi sarapan dengan kebiasaan sarapan ($p < 0,05$).

Anak-anak pada tahap tumbuh-kembang, bila energi yang masuk ke dalam tubuh kurang, tentu akan mempengaruhi proses tumbuh-kembangnya. Bila tidak sarapan bukan hanya energi saja yang kurang, tetapi juga zat gizi lainnya. Jika hal ini terjadi berlarut-larut dan menjadi kebiasaan, dengan sendirinya pertumbuhan anak pun mungkin akan terganggu. Anak yang tidak sarapan bisa juga karena tidak ada nafsu makan. Bila nafsu makan sudah menjadi kebiasaan anak, orangtua harus memperhatikan porsi makan malamnya. Karena porsi makan malam yang terlalu banyak dapat mengakibatkan kurangnya nafsu makan pada pagi harinya, sehingga anak sulit untuk sarapan. Oleh karena itu, kurangi porsi makan malamnya dan usahakan agar anak tidur dengan perut tidak terlalu kenyang.

Bagi anak sekolah, makan pagi dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan memudahkan menyerap pelajaran sehingga meningkatkan prestasi belajar (Depkes, 2005).

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk meneliti pada anak sekolah dasar kelas VI, V dan VI SDN Ciracas 15 Pagi, Jakarta Timur. Pemilihan tempat berdasarkan pertimbangan karena belum pernah diadakan penelitian sebelumnya pada sekolah tersebut sehingga peneliti mengkaji mengenai: **"Hubungan Kebiasaan Sarapan Dengan Prestasi Belajar Anak Di SDN Ciracas 15 Pagi, Jakarta Timur"**

I.2 Rumusan Masalah

Melewatkan sarapan akan menyebabkan tubuh kekurangan glukosa dan hal ini menyebabkan tubuh lemah dan kurang konsentrasi karena tidak adanya suplai energi. Konsentrasi yang baik dalam belajar akan menghasilkan prestasi belajar yang memuaskan. Oleh karena itu, peneliti ingin mengkaji hubungan kebiasaan sarapan dengan prestasi belajar anak di sekolah.

I.3 Tujuan Penelitian

a. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan sarapan dengan prestasi belajar anak di SDN Ciracas 15 Pagi, Jakarta Timur.

b. Tujuan Khusus

- 1) Untuk mengetahui tingkat pengetahuan siswa tentang gizi dan sarapan di SDN Ciracas 15 Pagi, Jakarta Timur.
- 2) Untuk mengetahui sikap anak terhadap sarapan di SDN Ciracas 15 Pagi, Jakarta Timur.
- 3) Untuk mengetahui kebiasaan sarapan di SDN Ciracas 15 Pagi, Jakarta Timur.
- 4) Untuk mengetahui frekuensi sarapan di SDN Ciracas 15 Pagi, Jakarta Timur.
- 5) Untuk mengetahui ketersediaan sarapan di SDN Ciracas 15 Pagi, Jakarta Timur.
- 6) Untuk mengetahui prestasi belajar di SDN Ciracas 15 Pagi, Jakarta Timur.
- 7) Untuk mengetahui karakteristik orang tua meliputi pendidikan dan pekerjaan dengan prestasi belajar di SDN Ciracas 15 Pagi, Jakarta Timur.
- 8) Untuk mengetahui hubungan ketersediaan sarapan dengan prestasi belajar siswa di SDN Ciracas 15 Pagi, Jakarta Timur.
- 9) Untuk mengetahui hubungan frekuensi sarapan dengan prestasi belajar siswa di SDN Ciracas 15 Pagi, Jakarta Timur.
- 10) Untuk mengetahui hubungan kebiasaan sarapan dengan prestasi belajar siswa di SDN Ciracas 15 Pagi, Jakarta Timur.

I.4 Manfaat Penelitian

a. Bagi Peneliti

Dapat menambah wawasan dan pengalaman serta memberikan informasi kepada masyarakat khususnya terkait hubungan kebiasaan sarapan dengan prestasi belajar anak sekolah dasar.

b. Bagi Institusi

Sebagai tambahan kepustakaan khususnya untuk mahasiswa jurusan gizi dan bahan referensi yang dapat digunakan dalam penelitian selanjutnya.

c. Bagi Sekolah

Penelitian ini dapat menjadi masukan bagi pihak sekolah untuk memberikan informasi tentang hubungan kebiasaan sarapan dengan prestasi belajar kepada siswa-siswi di sekolah.

