

# BAB I

## PENDAHULUAN

### I.1 Latar Belakang

Anak usia sekolah adalah investasi bangsa, karena mereka adalah generasi penerus bangsa. Kualitas bangsa di masa depan ditentukan oleh kualitas anak-anak saat ini. Tumbuh kembangnya anak usia sekolah yang optimal tergantung pemberian nutrisi dengan kualitas dan kuantitas yang baik serta benar. Dalam masa tumbuh kembang tersebut pemberian nutrisi atau asupan makanan pada anak tidak selalu dapat dilaksanakan dengan sempurna. Sering timbul masalah terutama dalam pemberian makanan yang tidak benar dan menyimpang (Ahmad, 2011 hlm.3).

Anak kelompok usia sekolah (6-12 tahun) termasuk salah satu kelompok yang rentan mengalami masalah gizi yaitu kekurangan energi protein. Riset Kesehatan Dasar 2010 menunjukkan sekitar 44,4% anak sekolah, tingkat konsumsinya kurang dari 70% dari Angka Kecukupan Gizi (AKG). Sebanyak 59,7% anak usia sekolah tingkat konsumsinya kurang dari 80% berdasarkan AKG.

Sarana utama anak usia sekolah untuk pemenuhan zat gizi adalah tidak meninggalkan sarapan. Sarapan adalah makanan pertama yang biasa disantap setelah semalaman tidak makan, waktu sarapan dimulai dari pukul 06.00 sampai pukul 10.00 Sarapan merupakan waktu makan yang paling penting dan sangat dianjurkan untuk dipenuhi, karena merupakan sumber energi awal untuk melakukan aktifitas seharian. Sarapan mencukupi 25% kebutuhan gizi harian (Khomsan 2005, hlm.20).

Hidangan saat sarapan pagi sebaiknya terdiri dari makanan sumber zat tenaga, sumber zat pembangun dan sumber zat pengatur dalam jumlah yang seimbang. Menurut Arif hidayat (dalam Syahnur 2012, hlm.1-2) dari hasil survey The American Dietetic Association menyatakan bahwa diantara tiga kali waktu makan, sarapanlah yang paling penting. Karena jika diibaratkan sarapan itu seperti "isi bensin" setelah perut kita kosong selama 8-10 jam. Makanan ini diperlukan untuk mengaktifkan daya kerja tubuh kita agar tidak mudah lelah.

Masalah gizi anak sekolah yang sering terjadi akibat melewatkan sarapan diantaranya adalah status gizi kurang dan status gizi lebih. Pada anak dengan status

gizi kurang dapat menyebabkan gangguan kesehatan dan mudah terserang berbagai penyakit salah satunya adalah anemia. Anemia sangat banyak ditemukan pada anak-anak usia sekolah terutama anemia gizi besi yang disebabkan oleh kebiasaan makan yang salah yang masih sering terjadi yaitu kebiasaan tidak sarapan sebelum berangkat sekolah (Jalal 2000, hlm.8).

Sedangkan masalah gizi anak sekolah dengan status gizi lebih yaitu obesitas, masalah obesitas bukan saja ditemukan pada orang dewasa saat ini telah ditemukan juga pada anak-anak. Obesitas merupakan akumulasi jaringan lemak bawah kulit yang berlebihan dan terdapat di seluruh tubuh yang terlihat meningkat, terutama dari golongan menengah ke atas. Hal ini merupakan faktor resiko terjadinya penyakit kronis pada masa dewasa (Ida *et al.* 2001, hlm.5).

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. 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.

Salah satu dampak melewatkan sarapan dapat mempengaruhi kesehatan dan status gizi. Berdasarkan data kebiasaan sarapan sehat di lima kota besar di Indonesia, Provinsi Jakarta menempati kota yang prevalensi subjek tidak sarapan sebesar 16,9% (Hardinsyah 2013, hlm.8). Hasil penelitian yang pada anak usia sekolah kelas 4, 5, dan 6 di SD Negeri 1 Kemilang Permai sebesar 47,2% responden yang tidak sarapan (Meriska *et al.* 2014, hlm.90). Selanjutnya hasil penelitian (Faizah 2012, hlm.7) siswa kelas 3, 4, dan 5 SDN Banyuanyar III Surakarta bahwa 67% anak tidak biasa sarapan.

Dari hasil penelitian tersebut dapat dikatakan bahwa banyak anak sekolah yang melewatkan sarapan sebelum berangkat sekolah. Dr. Laurie McNelles (n.d., hlm.1) menjelaskan bahwa otak membutuhkan energi yang banyak sekitar 20-30% energi total dalam tubuh untuk bahan bakar otak. Bisa dibayangkan otak adalah organ tubuh yang boros energi, sudah butuh banyak energi, otak juga hanya menyimpan sedikit energi setiap waktu.

Berdasarkan uraian diatas dapat disadari pentingnya sarapan bagi anak usia sekolah, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian pada anak sekolah dasar kelas V di SDN Lenteng Agung 01 Pagi Jakarta Selatan dengan judul “Hubungan Kebiasaan Sarapan Dengan Status Gizi Pada Anak di SDN Lenteng Agung 01 Pagi Jakarta Selatan Tahun 2016”.

## **I.2 Rumusan Masalah**

Kebiasaan makan yang baik adalah tiga kali dalam sehari. Bila hanya satu atau dua kali makan setiap hari, maka mungkin sekali akan terjadi kekurangan gizi. Namun masih banyak anak sekolah yang kebiasaan makannya kurang dari tiga kali sehari dan waktu yang sering ditinggalkan adalah sarapan. Dampak yang akan terjadi apabila anak tidak sarapan akan mengalami kekosongan lambung sehingga kadar gula tubuh sebagai energi utama bagi otak akan menurun. Dalam keadaan tersebut maka anak akan sulit berkonsentrasi dalam menerima pelajaran. Apabila sering melewatkan sarapan maka dapat mengganggu kemampuan kognitif anak dan dampak lanjutnya adalah terjadinya penurunan kualitas sumber daya manusia dan mempengaruhi status gizi seseorang (Hardinsyah & Aries, 2012). Penelitian ini secara umum ingin mengkaji “Apakah terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi pada anak di SDN Lenteng Agung 01 Pagi, Jakarta Selatan?”.

## **I.3 Tujuan Penelitian**

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

Untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi pada anak di SDN Lenteng Agung 01 Pagi Jakarta Selatan Tahun 2016.

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

- a. Untuk mengetahui gambaran karakteristik responden (umur dan jenis kelamin) siswa di SDN Lenteng Agung 01 Pagi Jakarta Selatan Tahun 2016.
- b. Untuk mengetahui gambaran pengetahuan siswa tentang gizi pada sarapan di SDN Lenteng Agung 01 Pagi Jakarta Selatan Tahun 2016.

- c. Untuk mengetahui gambaran kebiasaan sarapan siswa di SDN Lenteng Agung 01 Pagi Jakarta Selatan Tahun 2016.
- d. Untuk mengetahui gambaran ketersediaan sarapan siswa di SDN Lenteng Agung 01 Pagi Jakarta Selatan Tahun 2016.
- e. Untuk mengetahui gambaran sikap terhadap sarapan siswa di SDN Lenteng Agung 01 Pagi Jakarta Selatan Tahun 2016.
- f. Untuk mengetahui hubungan antara ketersediaan sarapan dengan status gizi siswa di SDN Lenteng Agung 01 Pagi Jakarta Selatan Tahun 2016.
- g. Untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi siswa di SDN Lenteng Agung 01 Pagi Jakarta Selatan Tahun 2016.

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

##### **I.4.1 Bagi Peneliti**

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

##### **I.4.2 Bagi Institusi**

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

##### **I.4.3 Bagi Sekolah**

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