

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **I.1 Latar Belakang**

Anak usia sekolah merupakan anak pada rentang usia 6-12 tahun dan sekolah dapat menjadi pengalaman yang paling dalam bagi anak (Wong et.al, 2009, p.79). Masa tersebut merupakan masa yang paling penting dalam proses pertumbuhan dan perkembangan anak. Saat berada di sekolah, anak memerlukan energi yang cukup untuk mendukung aktivitasnya sehari-hari agar tetap sehat. Penentuan derajat kesehatan anak ditandai dengan beberapa indikator salah satunya adalah status gizi.

Menurut Almatsier (2005, hlm.3) status gizi merupakan suatu ukuran mengenai kondisi tubuh seseorang yang dapat dilihat dari makanan yang dikonsumsi dan penggunaan zat-zat di dalam tubuh. Salah satu aspek yang mempengaruhi status gizi adalah asupan makan. Asupan makan yang berlebih dalam jangka waktu tertentu akan menyebabkan terjadinya status gizi yang lebih pula. Asupan makan yang paling penting dalam mendukung kegiatan anak sehari-hari adalah sarapan yang dilakukan pagi hari sebelum anak melakukan aktivitasnya di sekolah.

Sarapan merupakan kegiatan mengkonsumsi makanan dan minuman yang dilakukan antara saat bangun pagi hari hingga jam 9 pagi dan memenuhi 15% - 25% dari kebutuhan energi total dalam sehari terutama pemenuhan kebutuhan energi, protein, dan air (Briawan dkk, 2012, hlm.5). Sarapan pagi pada anak sekolah bertujuan untuk mencukupi kebutuhan energi selama beraktivitas di sekolah serta dapat meningkatkan konsentrasi dan daya ingat anak. Sarapan juga merupakan salah satu pesan gizi seimbang.

Melakukan sarapan sebelum beraktifitas memiliki manfaat yang baik. Sarapan yang dilakukan di rumah memiliki hubungan yang penting dengan pengaturan berat badan sehingga menurunkan resiko obesitas pada anak dan studi yang dilakukan di Hong Kong menyatakan 1805 (5,3%) anak laki-laki dan 1793 (5,2%) anak perempuan tidak melakukan sarapan sebelum beraktifitas (Tin et.al, 2012, p.1). Hal ini membuktikan bahwa sarapan menjadi hal penting agar anak selalu dalam keadaan terpenuhi kebutuhan gizinya. Pola sarapan yang tidak teratur dapat mengakibatkan berat badan menjadi berlebih, obesitas, dan pola perilaku yang tidak sehat.

Konsumsi makanan yang tidak seimbang yang dilakukan sejak kecil dapat mempengaruhi status gizinya kelak saat dewasa. Dalam kasus obesitas, penelitian di Inggris menyatakan bahwa energi lebih banyak yang dikonsumsi saat sarapan memiliki IMT yang lebih rendah dibandingkan dengan orang yang tidak melakukan sarapan (Purslow LR et.al, 2009, p.5). Secara nasional masalah gemuk pada anak umur 5-12 tahun masih tinggi yaitu 18,8%, terdiri dari gemuk 10,8% dan sangat gemuk (obesitas) 8,8% (RISKESDAS, 2013, hlm.218).

Selain itu anak yang tidak melakukan kegiatan sarapan akan menyebabkan kadar glukosa di dalam tubuh menjadi menurun sehingga dapat menimbulkan rasa gemetar, lelah, dan menyulitkan anak tersebut untuk berkonsentrasi.

Terdapat sekitar 68,8% - 80% siswa sekolah dasar di Depok yang membiasakan sarapan sebelum melakukan kegiatan sehari-hari (Sofianita, 2010, hlm.52). Kebiasaan sarapan terkadang sulit untuk dilakukan karena kesibukan yang terjadi di pagi hari. Beberapa anak menolak untuk sarapan biasanya karena anak tersebut terburu-buru sehingga takut datang terlambat ke sekolah. Saat ibu anak tersebut membawakan bekal sebagai pengganti sarapan di rumah, anak akan menunda makan hingga siang hari dan hal tersebut berdampak anak tidak berkonsentrasi saat belajar. Perut yang kosong akan menyebabkan konsentrasi menurun dan anak mudah mengantuk. Dari 25 siswa yang memiliki prestasi belajar tinggi, 19 siswa diantaranya terbiasa sarapan setiap pagi (Syahnur et al, 2012, hlm.7). Sehingga anak diharapkan dapat menjalankan kebiasaan sarapan setiap hari sebelum melakukan aktivitas.

Begitu banyak manfaat yang didapatkan dengan melakukan sarapan dan juga pengaruhnya dengan status gizi serta belum terdapatnya penelitian yang dilakukan mengenai sarapan dan status gizi pada anak usia sekolah dasar di Kecamatan Cinere membuat penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan kebiasaan sarapan dengan status gizi siswa MI Al-Muhajiriyah Cinere-Depok.

## **I.2 Rumusan Masalah**

Asupan makan anak akan mempengaruhi status gizinya kelak. Pada masa itu, anak akan membutuhkan asupan makan yang baik untuk pemenuhan gizi anak tersebut. Salah satu cara agar pemenuhan gizi anak dapat tercapai secara optimal yaitu dengan melakukan sarapan pagi. Sarapan memberikan manfaat yaitu dapat menurunkan kejadian obesitas pada anak dan apabila tidak melakukan sarapan maka anak akan cenderung mengkonsumsi makanan berlebih pada siang hingga malam hari sehingga dapat meningkatkan IMT anak dan meningkatkan kejadian obesitas pada anak. Dari rumusan masalah tersebut maka peneliti tertarik untuk mengetahui hubungan kebiasaan sarapan dengan status gizi anak sekolah dasar.

## **I.3 Tujuan**

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

Untuk mengetahui hubungan kebiasaan sarapan dengan status gizi siswa/i MI Al-Muhajiriyah Cinere, Kota Depok.

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

- a. Mengetahui karakteristik responden berdasarkan usia dan jenis kelamin siswa/i MI Al-Muhajiriyah Cinere, Kota Depok.
- b. Mengetahui karakteristik responden berdasarkan pekerjaan dan pendidikan orangtua siswa/i MI Al-Muhajiriyah Cinere, Kota Depok.
- c. Mengetahui pengetahuan gizi siswa/i MI Al-Muhajiriyah Cinere, Kota Depok.
- d. Mengetahui sikap mengenai gizi siswa/i MI Al-Muhajiriyah Cinere, Kota Depok.

- e. Mengetahui kebiasaan sarapan siswa/i MI Al-Muhajiriyah Cinere, Kota Depok.
- f. Mengetahui kebiasaan jajan siswa/i MI Al-Muhajiriyah Cinere, Kota Depok.
- g. Mengetahui asupan energi sarapan siswa/i MI Al-Muhajiriyah Cinere, Kota Depok.
- h. Mengetahui status gizi siswa/i MI Al-Muhajiriyah Cinere, Kota Depok.
- i. Menganalisa hubungan kebiasaan sarapan dengan status gizi siswa/i MI Al-Muhajiriyah Cinere, Kota Depok.
- j. Menganalisa hubungan pengetahuan gizi dengan status gizi siswa/i MI Al-Muhajiriyah Cinere, Kota Depok.
- k. Menganalisa hubungan sikap mengenai gizi dengan status gizi siswa/i MI Al-Muhajiriyah Cinere, Kota Depok.
- l. Menganalisa hubungan kebiasaan jajan dengan status gizi siswa/i MI Al-Muhajiriyah Cinere, Kota Depok.

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

##### **I.4.1 Bagi Institusi**

Hasil dari penelitian dapat menambah karya penelitian terutama bagi program studi Ilmu Gizi. Sehingga dapat turut memberikan sumbangan ilmu kepada generasi selanjutnya.

##### **I.4.2 Bagi Peneliti**

Penelitian yang dilakukan diharapkan dapat menambah wawasan dan pengalaman kepada peneliti. Karena wawasan dan pengalaman yang baik dibutuhkan dalam menjalankan penelitian di tingkat selanjutnya.

##### **I.4.3 Bagi Pendidikan**

Dapat memperkaya khazanah ilmu terutama ilmu gizi sehingga dapat menambah kepustakaan khususnya untuk mahasiswa jurusan ilmu gizi yang dapat digunakan sebagai bahan referensi dalam penelitian di waktu yang akan datang.

#### **I.4.4 Bagi Sekolah**

Sekolah dapat memanfaatkan hasil dari penelitian untuk membantu siswa dalam pemilihan makanan yang sesuai dengan kebutuhan dan tentunya makanan tersebut harus memiliki kandungan gizi yang seimbang. Sehingga para guru dapat membantu siswa dalam mencapai status gizi yang optimal.

