

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Remaja adalah generasi penerus bangsa untuk memimpin negara, dan orang-orang mengharapkan mereka untuk membuat perubahan yang lebih baik di masa depan. Masa remaja termasuk masa pertumbuhan dan perkembangan, serta masa transisi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa. Selama waktu ini, tubuh seseorang berubah, cara mereka berinteraksi dengan orang lain berubah, keterampilan berpikir mereka berubah, dan tingkat pengetahuan mereka berubah, antara lain (Nugroho, 2021). Menurut WHO "Remaja" didefinisikan oleh Organisasi Kesehatan Dunia sebagai mereka yang berusia antara 10 dan 19 tahun (WHO 2018), sedangkan menurut Peraturan Menkes RI Nomor 25 tahun 2014 "Remaja" didefinisikan sebagai mereka yang berusia antara 10 dan 18 tahun.

Sebagai hasil dari proses pembelajaran, prestasi siswa di sekolah, khususnya remaja, bisa dijadikan sebagai indikator sumber daya manusia. (Riyanto, 2019), menjadi satu dari indikator kualitas seorang remaja dan kualifikasi remaja untuk melamar pekerjaan. Unsur internal dan eksternal, berupa kesehatan jasmani dan panca indera, sikap dan metode pembelajaran, serta keluarga, sekolah, masyarakat, dan lingkungan sekitar, semuanya berperan dalam pencapaian pembelajaran. Kesehatan remaja yakni faktor yang paling erat hubungannya.

Organization for Economic Cooperation and Development (OECD) merilis hasil survei kemampuan remaja dari tes *Program for International Student Assessment* (PISA) 2018 terhadap pengetahuan siswa dalam matematika, sains, dan membaca. Berlandaskan hasil tersebut, Indonesia menduduki peringkat ketiga belas dari lima belas negara di Asia. Di bidang literasi dan matematika, Indonesia menempati peringkat 72 dari 78 negara di dunia, sedangkan di bidang sains, Indonesia menempati peringkat 70. (OECD, 2018). Dan menurut *Global Talent Competitiveness Index* (GTCI) 2019, Indonesia menempati urutan ke-67 dari 125 negara di dunia dan ke-6 dari 10 negara di ASEAN (GTCI, 2019). Dengan demikian, kualitas pendidikan Indonesia berada di peringkat bawah di dunia, Asia,

dan Asean. Hal ini bisa memperlihatkan kualitas sumber daya manusia Indonesia untuk dunia yang masih rendah kualitasnya. Menurut statistik dari Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, nilai rata-rata siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) di semua provinsi untuk tahun ajaran 2018-2019 yakni 46,74 dalam skala 0 hingga 100. Menurut *United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization* (UNESCO), tingkat keberhasilan sekolah (APS) untuk siswa berusia 16-18 tahun di Indonesia menurun dari 71,44 persen menjadi 70,74 persen antara tahun 2020 dan 2021

Keberhasilan belajar bisa dipengaruhi oleh berbagai variabel, termasuk kebiasaan makan, status gizi, dan rutinitas sarapan (Sulistyoningsih, 2019). Di sekolah, siswa yang sarapan lebih waspada dan bisa fokus. Jika tidak mengisi bahan bakar otak dengan benar di pagi hari, akan kesulitan mempelajari hal-hal baru. sebab tubuh tidak mendapatkan nutrisi yang cukup, anak-anak menjadi lebih sulit untuk fokus pada tugas sekolah sebab perut mereka kosong, sehingga lebih sulit bagi mereka untuk berkonsentrasi pada apa yang mereka pelajari. Sebab itu, praktik sarapan bisa membantu anak sekolah memenuhi kebutuhan nutrisi hariannya (Hartoyo, 2016).

Konsumsi sarapan berpengaruh positif terhadap kualitas diet, asupan gizi, status berat badan, dan faktor gaya hidup dalam memenuhi kebutuhan gizi anak (Verdiana & Muniroh, 2017). Sarapan disarankan sebab bisa mengubah perilaku, kognitif, dan perkembangan akademik anak dan kemampuan mereka untuk belajar (Iqbal, 2018). Menurut statistik Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, 26% anak Indonesia hanya makan air putih, teh, ataupun susu untuk sarapan. Tidak semua anak muda yang sarapan pagi mengikuti jadwal yang sehat dan seimbang. Menurut sumber data yang sama, hanya 10,6% dari sarapan menyediakan asupan kalori yang dibutuhkan 30%. Sarapan bergizi meliputi makanan yang bergizi seimbang dan menyediakan 20 hingga 25 persen dari seluruh jumlah energi yang dibutuhkan untuk kegiatan sekolah pagi. Sarapan disajikan mulai pukul 06:00 hingga 10:00 (Jetvig, 2017). Pada tahun 2011, kejadian melewatkan sarapan masih tinggi di Medan (18,7 persen), Jakarta (16,3 persen), Bandung (15,8 persen), Surabaya (18,7 persen), dan Makassar. (14,0 persen). Persentase anak dan

remaja yang melewatkan sarapan berkisar antara 16,9 hingga 59 persen (Hardiansyah, 2018).

Kurangnya kesadaran remaja tentang gizi, kebiasaan makan yang tidak sehat ataupun buruk, mudah percaya pada pemasaran makanan cepat saji dan kebiasaan makan yang berlebihan, kebiasaan makan keluarga, salah satunya kebiasaan sarapan yang tidak sesuai, dan pengaruh teman sebaya bisa memengaruhi pencapaian belajar. Penelitian (Adriani dan Wirjatmadi, 2016) mengatakan kebiasaan jajan yang tidak sehat, khususnya di kalangan anak sekolah, termasuk satu dari sumber masalah gizi pada remaja (Pakhri, 2018). Di Provinsi Jawa Barat, ditemukan frekuensi konsumsi makanan manis sudah mencapai 51,1 kali, minuman manis 63,91 kali, makanan asin 54,1 kali, makanan berlemak/berkolesterol/gorengan 52,5 kali, dan soft drink ataupun minuman berkarbonasi 2,9 kali (Kementrian Kesehatan RI, 2018). Untuk jangka waktu yang lama, makan makanan ringan mungkin memiliki dampak besar pada keterampilan kognitif dan memori seseorang, mengakibatkan memori yang buruk dan ketidakmampuan untuk mengingat sesuatu (Umar, 2017).

Air termasuk satu dari elemen penting yang ada didalam tubuh kita. Cairan di dalam tubuh perlu dijaga agar kondisi dan fungsi tidak terganggu serta bisa mengganti setiap cairan yang hilang (Prasetyowati, 2018). Cairan larut dalam tubuh bisa membantu mengontrol suhu tubuh, proses metabolisme dan sirkulasi darah. Mereka juga bisa dipakai sebagai pelarut. Hidrasi dan keseimbangan cairan yang tepat keduanya penting untuk metabolisme sel yang tepat dalam tubuh (Rizkiyanti, 2017). Kebutuhan cairan setiap individu yakni unik. Jenis kelamin, usia, tingkat olahraga, dan variabel lingkungan semuanya berperan dalam hal ini. Diperlukan sebanyak 1 hingga 2,5 liter ataupun setara dengan 6 hingga 8 gelas air setiap hari untuk konsumsi manusia (Prasetyowati, 2017). Berlandaskan *The Indonesian Hydration Regional Study* (THIRST) yang dilaksanakan diIndonesia bahwasanya senilai 49,5% remaja serta 42,5 % dewasa terkena dehidrasi ringan. (Hardiansyah, 2018). Konsentrasi termasuk satu dari fungsi kognitif yang dipengaruhi oleh dehidrasi (Lentini dan Margawati, 2014).

SMK Negeri 7 Bekasi yakni satu dari sekolah negeri yang ada di kota Bekasi. SMK Negeri 7 di tahun 2019 mengalami penurunan pada nilai UNBK

(Ujian Nasional Berbasis Komputer) ialah dengan rata rata nilai 51,8 dari rata rata nilai 62,9 pada tahun 2017 dan Berlandaskan hasil Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan hasil UNBK SMK Negeri 7 Bekasi berada di peringkat 11 SMK Terbaik dari 15 SMK negeri di kota Bekasi pada tahun 2019. Banyak remaja yang menempuh jenjang pendidikan di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) melewati sarapan pagi dikarenakan tidak sempat ataupun terburu-buru pergi sekolah, Hal ini bisa mengakibatkan kurang dalam menyelesaikan tugas-tugas di kelas yang menuntut fokus, sehingga anak memperoleh hasil tes yang buruk, gangguan memori dan bahkan sering absen di kelas sebab sakit (Muchthardkk, 2017). Berkurangnya fokus yang disebabkan tidak sarapan, dalam jangka panjang bisa memengaruhi keberhasilan belajar. Hal inilah yang membuat peneliti untuk melakukan penelitian tentang hubungan kebiasaan sarapan, perilaku jajan dan kecukupan cairan dengan prestasi belajar di SMKN 7 Bekasi.

I.2 Rumusan Masalah

Keberhasilan akademis seorang remaja mungkin menjadi barometer bagi seluruh karakternya dan kualifikasi remaja untuk melamar pekerjaan tetapi faktanya menurut Badan Pusat Statistik 2021 (BPS), Margo yuwono pada bulan agustus 2021 senilai 11,13% ataupun sekitar 9,10 juta pengangguran di Indonesia lulusan dari SMK. Maka rumusan masalah penelitian ini yakni “Apakah Ada Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi, Kebiasaan Jajan Dan Kecukupan Cairan Dengan Prestasi Belajar Di SMKN 7 Bekasi?”

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Pada penelitian ini bertujuan guna mengetahui Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi, Kebiasaan Jajan Dan Kecukupan Cairan Dengan Prestasi Belajar Di SMKN 7 Bekasi.

I.3.2 Tujuan Khusus

- a. Untuk Menganalisis hubungan kebiasaan sarapan dengan Prestasi belajar di SMKN 7 Bekasi.
- b. Untuk Menganalisis hubungan kebiasaan jajan dengan Prestasi belajar di SMKN 7 Bekasi.
- c. Untuk Menganalisis hubungan kecukupan cairan dengan Prestasi belajar di SMKN 7 Bekasi.

I.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Responden

Kebiasaan sarapan, kebiasaan jajan, dan kecukupan cairan memiliki dampak positif pada pencapaian pembelajaran, dan temuan penelitian ini akan membantu responden lebih memahami pentingnya kebiasaan ini, serta memotivasi mereka untuk makan makanan yang lebih seimbang.

1.4.2 Bagi Institusi

Penelitian ini untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman masyarakat tentang hubungan antara kebiasaan sarapan, perilaku ngemil, dan kecukupan cairan dan keberhasilan belajar. Bagi instansi pemerintah dengan adanya penelitian ini diharapkan pemerintah terus melakukan penyuluhan di sekolah-sekolah baik bagi siswa maupun orang tua/wali siswa untuk meningkatkan kebiasaan sarapan, jajan, dan kecukupan cairan yang baik bagi prestasi belajar untuk meningkatkan kualitas siswa saat masuk pekerjaan.

1.4.3 Bagi Ilmu Pengetahuan

Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara makan pagi, makan snack, dan minum cukup cairan dengan seberapa baik remaja belajar. Ini juga akan membantu meningkatkan efektivitas konseling gizi bagi remaja, terutama untuk membantu mereka fokus belajar dan menjaga kesehatan mereka.