

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Indonesia mengalami dua masalah gizi yang besar. Selain masih kekurangan gizi, kita juga mulai kelebihan gizi. Anak balia, anak usia sekolah, remaja dan orang dewasa masih banyak yang kurus, tetapi sekaligus mulai banyak yang gemuk. Kekurangan dan kelebihan gizi sama-sama berdampak negatif. Kekurangan gizi berhubungan erat dengan lambatnya pertumbuhan tubuh (terutama pada anak), daya tahan tubuh yang rendah sehingga mudah sakit, kurangnya kecerdasan, dan produktifitas yang rendah. Adapun kelebihan gizi ditandai dengan kelebihan berat badan dan gemuk beresiko terkena berbagai penyakit kronis/degeneratif, seperti diabetes, tekanan darah tinggi, penyakit jantung, stroke, penyakit asam urat, dan beberapa jenis kanker. Kekurangan dan kelebihan gizi muncul karena pola makan bergizi tak seimbang. Kekurangan gizi terjadi akibat asupan gizi dibawah kebutuhan, sedangkan kelebihan gizi timbul karena asupan gizi melebihi kebutuhan. Selain kurangnya asupan gizi, kekurangan gizi dapat terjadi akibat buruknya sanitasi lingkungan dan kebersihan diri yang memudahkan timbulnya infeksi, khususnya diare dan ISPA (Infeksi Saluran Pernapasan Akut) (Dedeh kurniasih, et all, 2010: 7).

Angka kejadian antara 20-30% dari anak-anak dan remaja melewati sarapan di negara maju (Deshmukh-Taskar et all, 2010, Corder et all, 2011). Hampir 50% remaja (Daniel 1977) terutama remaja yang lebih tua, tidak sarapan, penelitian lain membuktikan masih banyak remaja (89%) yang meyakini kalau sarapan memang penting. Namun, mereka yang sarapan secara teratur hanya

60%. Remaja putri malah melewatkan dua kali waktu makan dan lebih memilih kudapan. Penelitian membuktikan bahwa 16,9%-59% anak sekolah, remaja, dan orang dewasa di Indonesia tidak sarapan. Bahkan, khusus anak usia sekolah 44,6% anak sekolah yang sarapan memiliki kualitas gizi sarapan yang kualitasnya rendah (Dwi, 2013). Data RISKESDAS 2013 menyebutkan bahwa di Jawa Timur gizi anak usia 5-12 tahun dengan prevalensi sangat gemuk 10,8%, gemuk 18,9%. Data dari Pencapaian Indikator SPM Kabupaten Ponorogo Tahun 2005 bahwa desa/kelurahan yang mengalami KLB yang ditangani < 24 jam sebesar 45,45% dari target 100% dan kecamatan bebas rawan gizi penduduk < 15 tahun sebesar 33,33% dari target 80%. Seseorang yang tidak makan pagi memiliki resiko menderita gangguan kesehatan berupa menurunnya kadar gula darah dengan tanda-tanda antara lain: lemah, keluar keringat dingin, kesadaran menurun, bahkan pingsan. Bagi anak sekolah, kondisi ini menyebabkan merosotnya konsentrasi belajar yang mengakibatkan menurunnya prestasi belajar (Depkes RI, 2002).

Berdasarkan penelitian "*Breakfast Reduces Declines in Attention and Memory Over The Morning in School Children*" yang dilakukan oleh K.A. Wesnes, C. Pincock, D. Richardson, G Helm, Shails ahli Gizi Inggris tahun 2003 dengan Metode Random pada 29 anak, tentang tingkat perhatian dan kemampuan daya ingat pada 30, 90, 150, 210 menit setelah sarapan dalam empat hari didapatkan hasil: Anak yang tidak sarapan dan hanya memperoleh minuman glukosa menunjukkan daya konsentrasi atau tingkat perhatian dan kemampuan mengingat yang menurun secara signifikan seiring dengan penambahan waktu. Di sisi lain, anak yang mendapat cereal meski mengalami penurunan daya

konsentrasi namun tidak signifikan. Berdasarkan penelitian dapat disimpulkan bahwa menu sarapan pagi yang mengandung karbohidrat kompleks memberikan pengaruh positif bagi anak dalam mempertahankan kemampuan konsentrasi belajar dan mengingat di sekolah.

Berikut anjuran untuk menciptakan pola kebiasaan pangan yang baik pada remaja yaitu mendorong para remaja untuk menikmati makanan, mencoba makanan yang baru, mengonsumsi beberapa makanan di pagi hari, makan bersama keluarga, menyeleksi makanan jajanan yang bergizi, dan sesekali (jika keuangan memungkinkan) mengundang teman untuk makan malam bersama, menggariskan tujuan untuk setidaknya sekali dalam sehari membuat waktu makan menjadi saat yang menyenangkan untuk berbagi pengalaman diantara anggota keluarga, mengetahui jadwal kegiatan remaja sehingga waktu makan bersama tidak berbenturan dengan kegiatan mereka, menyiapkan data dasar tentang pangan dan gizi sehingga remaja dapat memutuskan jenis makanan yang akan dikonsumsi berdasarkan informasi tersebut, memberikan contoh khas tentang cara mempraktikkan pengetahuan tersebut, memberikan penekanan tentang manfaat makanan yang baik, membenarkan pilihan pada makanan camilan bergizi, menyimpan kudapan hanya di lemari es, melatih tanggung jawab remaja dalam hal perencanaan makanan, pembelian, pemasakan, dan penanaman (Arisman, 2009: 84). Bagi seseorang yang tidak sempat makan pagi di rumah, agar tetap mengupayakan makan pagi di tempat lain yang memungkinkan (Depkes RI, 2002).

B. Rumusan Masalah

“Adakah hubungan antara kebiasaan sarapan dengan prestasi Siswa Kelas 6 MI Mambaul Huda Ngabar Kecamatan Siman Kabupaten Ponorogo?”.

C. Tujuan

a) Tujuan Umum

Mengetahui hubungan kebiasaan sarapan dan prestasi Siswa Kelas 6 MI Mambaul Huda Ngabar Kecamatan Siman Kabupaten Ponorogo.

b) Tujuan Khusus

- 1) Mengetahui kebiasaan sarapan Siswa Kelas 6 MI “Mambaul Huda” Ngabar Kecamatan Siman Kabupaten Ponorogo.
- 2) Mengetahui prestasi Siswa Kelas 6 MI Mambaul Huda Ngabar Kecamatan Siman Kabupaten Ponorogo.
- 3) Menganalisis hubungan antara kebiasaan sarapan dengan prestasi Siswa Kelas MI Mambaul Huda Ngabar Kecamatan Siman Kabupaten Ponorogo.

D. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini bermanfaat untuk mengetahui kolerasi antara kebiasaan sarapan dengan prestasi siswa, dimana secara teoritis asupan energi di pagi hari sangat bermanfaat untuk meningkatkan prestasi, agar otak bekerja secara optimal sehingga proses belajar berjalan dengan baik dan hasil dari prestasi belajar siswa mengalami peningkatan. Hal ini

sesuai dengan penelitian oleh Wisconsin School Breakfast Program pada anak sekolah dasar, yang membuktikan adanya pengaruh sarapan terhadap peningkatan konsentrasi anak. (School Nutrition Team, 2009: 6).

b. Manfaat Praktis

Secara praktis bermanfaat untuk mengajak para siswa dalam meningkatkan kesadaran akan pentingnya sarapan. Siswa yang rutin sarapan diharapkan mengalami peningkatan prestasi.