

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Anak usia sekolah merupakan periode rentan gizi karena berbagai sebab dan pada usia ini sudah termasuk remaja. Keadaan kesehatan gizi anak sekolah tergantung dari tingkat konsumsi, yaitu kualitas hidangan yang mengandung semua kebutuhan tubuh. Apabila tingkatan kesehatan gizi tidak baik, maka akan timbul defisiensi gizi dengan yang paling menonjol adalah kurang energi atau kalori, kurang protein, kurang vitamin A, vitamin C, zat besi, kalsium dan lainnya (Adriani & Wirjatmadi, 2012).

Sarapan penting bagi setiap anak untuk mengawali aktivitas sepanjang hari. Sarapan adalah kegiatan makan dan minum yang dilakukan antara bangun pagi sampai jam 9 (Hardinsyah, 2012). Menurut Hardinsyah dalam Imam Firmansyah (Sindonews.com, 2015) mengatakan bahwa sarapan yang sehat harus mencakup 4 hal. Pertama adalah jenisnya, terutama untuk makanan dan minuman. Kedua, tercukupinya kebutuhan gizi 15-30% dari kebutuhan harian. Ketiga makanan harus aman dan terbebas dari berbagai pencemaran dan yang terakhir adalah waktu. Sarapan dibutuhkan untuk mengisi lambung yang telah kosong selama 8-10 jam dan bermanfaat dalam meningkatkan kemampuan konsentrasi belajar dan kemampuan fisik (Martianti, 2006 dalam Ratna Juwita, 2015). Sarapan bertujuan untuk memenuhi

kebutuhan zat gizi di pagi hari, sebagai bagian dari pemenuhan gizi seimbang dan bermanfaat dalam mencegah hipoglikemia, menstabilkan kadar glukosa darah, dan mencegah dehidrasi setelah berpuasa sepanjang malam (Gibson & Gunn, 2011 dalam Hardinsyah, 2013).

Kebiasaan sarapan menjadi masalah pada masa anak dan remaja. Berdasarkan hasil survei konsumsi pangan pada Riskesdas (2010), bahwa masih banyak anak yang tidak terbiasa sarapan sehat. Berdasarkan analisis dari survei dapat diketahui bahwa dari 35.000 orang anak usia sekolah sekitar 26,1% sarapan hanya dengan air minum dan 44,6% memperoleh asupan energi kurang dari 15% kebutuhan gizi per hari. Pada hasil riset Nestle Indonesia (2012), 4 dari 10 anak Indonesia mengonsumsi sarapan tidak bergizi dan menurut Hardinsyah (2015), 7 dari 10 anak Indonesia kekurangan gizi sarapan. Hal ini terjadi karena pemilihan makanan dan minuman untuk sarapan tidak memenuhi standart gizi yang baik (Sari, Ratna Juwita:2015). Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Soepardi(2009) yaitu 77,6% anak melakukan kebiasaan sarapan pagi dan 22,4% anak tidak memiliki kebiasaan sarapan pagi. Hardinsyah (2013), menyatakan bahwa 10,6% dari sarapan anak yang mencukupi asupan energi kurang. Berdasarkan survey pendahuluan yang dilakukan peneliti di SD Muhammadiyah Ponorogo pada 10 siswa didapatkan hasil 5 siswa selalu sarapan pagi, 2 siswa jarang sarapan pagi dan 3 siswa tidak sarapan pagi.

Menurut Soepardi (2009) alasan orang tua yang melatar belakangi kebiasaan anak untuk sarapan pagi adalah keinginan untuk membantu kecerdasan anak (77,2%) sedangkan yang tidak sarapan pagi sebesar (52,4%) adalah faktor selera makan anak. Dalam survei yang di lakukan oleh Ratna Juwita (2015), alasan murid tidak sarapan adalah karena tidak sempat (57,1%), tidak ada yang menyiapkan (28,6%) dan tidak lapar atau tidak selera makan (14,3%). Kebiasaan tidak sarapan beresiko meningkatkan lingkaran pinggang, kadar kolesterol darah, dan kadar kolesterol jahat atau LDL (Smith *et al.* 2010 dalam Hardinsyah,2013). Anak yang tidak sarapan akan mengalami kekurangan energy dan motivasi untuk beraktivitas selain itu kekurangan gizi dan kekurangan zat mikro dapat memberikan dampak terhadap keadaan fisik, mental, kesehatan dan menurunkan fungsi kognitif (Mhurchu *et al.* 2010 dalam Hardinsyah,2013).

Kebiasaan tidak sarapan pagi yang tidak teratur juga akan mengakibatkan pemasukan gizi menjadi berkurang dan tidak seimbang sehingga pertumbuhan anak menjadi terganggu. Dengan demikian anak yang biasa tidak sarapan pagi dalam jangka waktu lama akan berakibat buruk pada penampilan intelektualnya, prestasi disekolah menurun dan penampilan sosial menjadi terganggu (Khomsan,2010 dalam Silalahi 2011). Melewatkan waktu sarapan berarti terjadi keterlambatan asupan zat gizi (asupan gula ke dalam sel darah) sehingga dapat menurunkan daya konsentrasi anak sewaktu belajar yang timbul karena rasa malas, lemas, lesu, pusing, serta mengantuk yang nantinya dapat menimbulkan

anemia pada anak-anak. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan dan status anemia berpengaruh terhadap daya konsentrasi anak sehingga akan memengaruhi prestasi belajarnya (Jalal & Sumali 2000 dalam Sofianita 2012).

Maka dari itu untuk mengurangi dampak buruk apabila tidak sarapan pagi, sebaiknya siswa menyempatkan waktu untuk melakukan sarapan pagi sebelum berangkat ke sekolah dan orang tua diharapkan dapat menyiapkan sarapan pagi sesuai dengan komposisi yang memenuhi nutrisi dan gizi seimbang. Karena sarapan pagi yang baik yaitu sesuai dengan waktu dan komposisinya.

Berdasarkan masalah-masalah tersebut, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Identifikasi Perilaku Sarapan Pagi Pada Anak Sekolah Di SD Muhammadiyah Ponorogo” untuk mengetahui perilaku sarapan pagi pada anak sekolah dasar.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut dapat dirumuskan masalah yaitu Bagaimana Perilaku Sarapan Pagi pada Anak Sekolah Di SD Muhammadiyah Ponorogo ?

1.3 Tujuan Penulis

Untuk mengetahui perilaku sarapan pagi pada anak sekolah di SD Muhammadiyah Ponorogo.

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat Teoritis

1. Bagi Iptek

Diharapkan dapat sebagai bahan untuk pengembangan ilmu keperawatan anak

2. Bagi Institusi FIK

Untuk dunia pendidikan keperawatan khususnya Institusi Prodi D3 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo diharapkan dapat menambah wacana studi dalam ilmu keperawatan anak

3. Bagi Peneliti

Dapat memberi pengalaman bagi peneliti pemula dalam proses penelitian dan peneliti dapat mengaplikasikan ilmu pengetahuan yang diperoleh dari kampus dengan keadaan yang ada dilahan praktek.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi responden dan siswa

Dari penelitian ini diharapkan bisa menambah pengetahuan dan wawasan bagi siswa tentang pentingnya sarapan pagi

2. Bagi tempat penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi informasi dan masukan untuk sekolahan dalam pentingnya sarapan pagi bagi anak sekolah.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Karya tulis ini diharapkan dapat digunakan untuk peneliti selanjutnya sebagai referensi lebih lanjut.

1.5 Keaslian penulis

1. Istianah,(2008) "Pengaruh Sarapan Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa di Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 20 Bekasi". Penelitian dalam skripsi ini bertujuan untuk menganalisis dan menelaah pengaruh sarapan terhadap konsentrasi belajar siswa di kelas, menjelaskan pentingnya sarapan pagi sebelum melakukan aktivitas dipagi hari, dan untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa di kelas. Metode yang penulis gunakan adalah metode deskriptif analisis korelasional. Hasil penelitian terdapat pengaruh positif antara sarapan terhadap konsentrasi belajar siswa di kelas VIII SMP Negeri 20 Bekasi dengan angka indeks korelasi *product moment* 0,417. Sedangkan tingkat pengaruh yang diperoleh dari sarapan dengan konsentrasi belajar adalah sebesar 17,39%. Persamaan dari penelitian tersebut yaitu sama-sama meneliti tentang sarapan pagi. Perbedaannya terletak pada metode, yaitu penelitian tersebut sarapan pagi dihubungkan dengan konsentrasi belajar.

2. Tandirerung, Erina Utami,(2012),”Hubungan Kebiasaan Makan Pagi Dengan Kejadian Anemia Pada Murid SD Negeri 3 Manado”. Penelitian ini merupakan suatu penelitian *cross-sectional* yang bersifat analitik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 83 murid, 58 murid (69,9%) memiliki kebiasaan makan pagi dan 74 murid (89,2%) yang tidak anemia. Hasil analisis diperoleh nilai $P=0,019 (\leq 0,050)$, terdapat hubungan bermakna antara kebiasaan makan pagi dengan kejadian anemia pada murid SD Negeri 3 Manado. Persamaan pada penelitian tersebut yaitu sama-sama meneliti kebiasaan sarapan pagi pada anak SD, pendekatan dengan *cross sectional*, populasi kelas 4,5 dan 6. Perbedaan terletak pada metode, yaitu penelitian tersebut dihubungkan dengan kejadian anemia.
3. Meriska, Irina.(2013)” Perilaku Sarapan Pagi Anak Sekolah Dasar”. Sarapan pagi merupakan bagian dari perilaku untuk mewujudkan gizi seimbang yang penting bagi hidup sehat, aktif dan cerdas. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku sarapan pagi anak sekolah dasar di Kelurahan Kemiling Permai, Kecamatan Kemiling, Kota Bandar Lampung Tahun 2013. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional study*. Populasi penelitian adalah seluruh siswa SD kelas IV,V dan VI Tahun Pelajaran 2013/2014 yang ada di Kelurahan Kemiling Permai, meliputi SD negeri dan SD swasta. Penelitian dilakukan pada bulan Desember 2013. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan antara

pengetahuan gizi anak ($p=0,001$), ketersediaan makanan untuk sarapan pagi ($p=0,005$), dukungan keluarga ($p=0,001$), dan peran guru ($p=0,001$) dengan perilaku sarapan pagi. Tidak ada hubungan sikap gizi ($p=0,721$), pekerjaan ibu ($p=0,257$), pendidikan ayah ($p=0,707$), pendidikan ibu ($p=1,000$) dengan perilaku sarapan pagi. Hasil analisis multivariate menunjukkan ketersediaan makanan untuk sarapan pagi merupakan variable yang paling dominan yang berhubungan dengan perilaku sarapan pagi dengan nilai $OR=5,675$. Persamaan dari penelitian tersebut adalah sama-sama meneliti tentang sarapan pagi pada anak Sekolah Dasar, pendekatan sama dengan *cross-sectional*, populasi kelas 4,5 dan 6. Perbedaannya terletak pada metode dan tujuan yaitu untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi sarapan pagi.

