

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kualitas Sumber Daya Manusia (SDM) merupakan salah satu faktor utama yang diperlukan dalam melaksanakan pembangunan nasional. Dari beberapa faktor yang mempengaruhi kualitas Sumber Daya Manusia (SDM), faktor kesehatan dan gizi memegang peranan penting. Hal ini disebabkan orang tidak akan dapat mengembangkan kapasitasnya secara maksimal apabila yang bersangkutan tidak memiliki status kesehatan dan gizi yang optimal (Depkes RI, 2001). Dalam meningkatkan Kualitas Sumber Daya Manusia (SDM) dalam faktor kesehatan dan gizi tergantung pada pekerjaan ibu karena berpengaruh terhadap pemberian peran Asih, Asuh, dan Asah dengan memberikan sarapan pagi yang dimakan setiap pagi hari atau suatu kegiatan yang penting dilakukan sebelum mengisi aktivitas yang lain setiap hari. Sarapan dibutuhkan untuk mengisi lambung yang telah kosong selama 8-10 jam dan bermanfaat dalam meningkatkan kemampuan konsentrasi belajar dan kemampuan fisik (Martianto, 2006).

Berdasarkan penelitian Maulina Helmi (2012) didapatkan dari 60 responden hanya sekitar 31,8% yang melakukan sarapan setiap hari, dan sekitar 75,5% responden mendapatkan nilai diatas rata-rata. Rata-rata skor tingkat perilaku sarapan pagi siswa adalah sebesar (29,05±3,207) dan rata-rata skor prestasi belajar siswa SMK (Sekolah Menengah Kejuruan) Akuntansi Gapura Kasih tinggi (71,80±5,745). Berdasarkan hasil survei konsumsi pangan pada Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2010) dalam Juwita (2015), masih banyak anak yang tidak

terbiasa sarapan sehat. Berdasarkan analisis dari hasil survei dapat diketahui bahwa dari 35.000 anak usia sekolah sekitar 26,1% sarapan hanya dengan air minum dan 44,6% memperoleh asupan energi kurang dari 15% kebutuhan gizi per hari, Kecukupan zat gizi anak sekolah dianjurkan berdasarkan pedoman gizi seimbang antara lain, proporsi karbohidrat 50-60%, lemak sekitar 25%, dan protein sekitar 14%, angka tersebut sudah termasuk sarapan pagi (Djaiman, 1998). Makan pagi dapat menyumbang seperempat dari kebutuhan gizi sehari yaitu sekitar 450-500 kalori dengan 8-9 gram protein. Selain kandungan gizinya cukup, bentuk makan pagi sebaiknya juga disukai anak-anak dan praktis pembuatannya (Muhilal & Damayanti, 2006). Kebiasaan sarapan pagi termasuk ke dalam salah satu 13 pesan dasar gizi seimbang. Bagi anak sekolah, makan pagi dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan memudahkan menyerap pelajaran sehingga meningkatkan prestasi belajar (DepKes, 2002). Penelitian dilakukan di SDN Mrican 1, Kecamatan Jenangan, Kabupaten Ponorogo. Berdasarkan data statistik yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Kabupaten Ponorogo bulan November 2015 dari 60.841 balita di Ponorogo (12,20%) atau sekitar 170 balita mengalami gizi kurang sedangkan balita yang mengalami gizi buruk berjumlah 74 balita atau sekitar 5,34 % dari total balita yang ada di Ponorogo. Data dinas kesehatan tahun 2015 angka gizi buruk tertinggi terdapat di Puskesmas Setono. Puskesmas Setono yang terdiri dari 4 desa yaitu desa Mrican, Singosaren, Jimbe, dan Setono dan didapati jumlah seluruh balita yang ada yaitu ada 1.557 balita, dimana status gizi buruk berjumlah 9 balita atau sekitar (0,57%), dan status gizi kurang berjumlah 4 balita sekitar (0,25%). Dari data tersebut yang mengalami masalah gizi paling banyak terdapat di Desa Mrican yaitu dengan jumlah keseluruhan balita 270 balita

yang ada terdapat 6 (2,22%) balita yang mengalami status gizi buruk dan 2 (0,74%) balita yang mengalami status gizi kurang.

Sarapan atau makan pagi adalah menu makanan pertama yang dikonsumsi oleh seseorang. Biasanya jika seseorang makan malam sekitar pukul 19:00 dan baru makan lagi paginya sekitar pukul 06:00, berarti selama sekitar 10-12 jam mereka puasa. Dengan adanya puasa tersebut, cadangan gula darah (glukosa) dalam tubuh hanya cukup untuk aktivitas dua sampai tiga jam di pagi hari. Tanpa sarapan, tubuh seseorang akan mengalami hipoglikemia atau kadar glukosa di bawah normal, namun seringkali banyak yang mengabaikan sarapan pagi karena tidak adanya waktu. Sebagian kelompok terutama kelompok usia remaja dan dewasa harus meninggalkan rumah sejak pagi-pagi benar untuk memulai aktifitasnya, sementara sarapan pagi belum tersedia. Oleh sebab itu banyak dari mereka yang meninggalkan sarapan pagi tanpa adanya alasan untuk melakukan sarapan pagi tersebut sebagai kebutuhan yang rutin dilakukan (Wiharyanti, 2006).

Tumbuh kembang 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. Penyimpangan ini mengakibatkan gangguan pada banyak organ-organ dan sistem tubuh anak (Khosman, 2002 dalam Mardiah, 2005). Akibat tidak sarapan pagi memiliki resiko menderita gangguan kesehatan berupa menurunnya kadar gula darah dengan tanda-tanda seperti lemah, keluar keringat dingin, kesadaran menurun

bahkan pingsan. Bagi anak sekolah kondisi seperti ini dapat menyebabkan merosotnya konsentrasi belajar yang berakibat terhadap menurunnya prestasi belajar. Masalah lapar pada waktu disekolah juga dapat mempengaruhi prestasi belajar siswa, rasa lapar akibat tidak sarapan pagi akan mempengaruhi prestasi belajar, anemia, gelisah, bingung, pusing, mual, berkeringat dingin, kejang perut bahkan bisa sampai pingsan (Ratnawati, 2001).

Kebiasaan sarapan juga membantu memenuhi kualitas pola makan yang baik dan menurunkan asupan makanan berlemak. Kebiasaan sarapan juga berguna untuk membantu manajemen berat badan dan dapat meningkatkan keeratan hubungan antar anggota keluarga. Berdasarkan data *European Breakfast Cereal Association*, anak-anak yang sering sarapan sereal lebih tercukupi kebutuhan vitamin dan mineralnya dibandingkan dengan anak yang jarang sarapan sereal (Mifta, 2008). Salah satu kebiasaan penting yang harus terus dibudayakan adalah kebiasaan sarapan untuk anak. Sarapan terbukti mampu membuat anak-anak lebih konsentrasi saat belajar di sekolah. Sarapan yang berkualitas sebagai pasokan utama untuk memicu konsentrasi otak anak-anak saat menerima pelajaran. Kebutuhan gizi harus disesuaikan dengan banyaknya aktivitas yang dilakukan oleh anak usia sekolah. Oleh karena itu, ada beberapa fungsi dan sumber zat gizi yang perlu yaitu Karbohidrat, Protein, Lemak, Vitamin, dan Mineral (Adriani & Wirjatmadi, 2012). Pemberian kecukupan gizi anak sekolah berdasarkan 10 pesan gizi seimbang pada anak dengan, syukuri dan nikmati anekaragam jenis makanan, banyak makan sayuran dan cukup buah-buahan, konsumsi lauk-pauk berprotein tinggi, konsumsi aneka ragam makanan pokok, batasi konsumsi makanan manis,

asin dan berlemak, biasakan sarapan pagi sebelum beraktivitas, minum air putih yang cukup dan aman, biasakan baca label pada kemasan makanan, biasakan cuci tangan dengan sabun dan air mengalir, berolahragalah secara teratur dan jaga berat badan normal (Firmansyah. 2016)

Berdasarkan permasalahan tersebut peneliti tertarik untuk mengangkat judul “Hubungan status pekerjaan dengan perilaku ibu dalam pemenuhan gizi berdasarkan kebiasaan sarapan di SDN Mrican 1, Kecamatan Jenangan, Kabupaten Ponorogo”.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimanakah Hubungan status pekerjaan dengan perilaku ibu dalam pemenuhan gizi berdasarkan kebiasaan sarapan di SDN Mrican 1, Kecamatan Jenangan, Kabupaten Ponorogo?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui Hubungan status pekerjaan dengan perilaku ibu dalam pemenuhan gizi berdasarkan kebiasaan sarapan di SDN Mrican 1, Kecamatan Jenangan, Kabupaten Ponorogo.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi status pekerjaan di SDN Mrican 1, Kecamatan Jenangan, Kabupaten Ponorogo.
2. Mengidentifikasi perilaku ibu dalam pemenuhan gizi berdasarkan kebiasaan sarapan di SDN Mrican 1, Kecamatan Jenangan, Kabupaten Ponorogo.

3. Mengidentifikasi Hubungan status pekerjaan dengan perilaku ibu dalam pemenuhan gizi berdasarkan kebiasaan sarapan di SDN Mrican 1, Kecamatan Jenangan, Kabupaten Ponorogo.

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1.4.1 Manfaat Teoritis

1. Institusi SI Keperawatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Sebagai tambahan ilmu dalam mata kuliah keperawatan anak khususnya karakteristik pasien gizi sehingga dapat menjadi referensi baru dan dapat digunakan sebagai tambahan wacana bagi mahasiswa.

2. Profesi Keperawatan

Bagi Profesi keperawatan Diharapkan penelitian ini dapat digunakan untuk meningkatkan pentingnya sarapan sebagai bahan masukan dalam pengembangan ilmu keperawatan.

1.4.2 Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan berguna untuk mengembangkan dan menambah pengetahuan sarapan dan berperilaku positif ibu dalam pemenuhan gizi berdasarkan kebiasaan sarapan.

1.5 Keaslian Penulisan

1. Soepardi soediby dan Henry Gunawan (2009), dengan judul penelitian Kebiasaan Sarapan di Kalangan Anak Usia Sekolah Dasar di Poliklinik Umum Departemen Ilmu Kesehatan Anak FKUI-RSCM. Metode dalam mpenelitian ini adalah deskriptif potong lintang dengan pengambilan sampel dilakukan

secara konsekutif melalui kuesioner. Data diolah dengan SPSS 17.0. Hasil penelitian ini menyatakan proporsi anak yang memiliki kebiasaan sarapan setiap hari 77,6%, sedangkan yang memiliki kebiasaan tidak sarapan sebesar 22,4%. Alasan yang melatar-belakangi kebiasaan sarapan sebagian besar adalah keinginan untuk membantu kecerdasan anak (77,2%) sedangkan alasan tidak sarapan sebagian besar (52,4%) adalah faktor selera makan anak (anak tidak mau makan). Perbedaan dengan penelitian ini terletak pada lokasi penelitian dan variabel yang digunakan, dan persamaan meneliti tentang sarapan.

2. Ana Lisdiana (2012), dengan judul penelitian Fungsi Kognitif Siswa Sekolah Dasar Ditinjau Dari Kebiasaan Sarapan. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang menggunakan desain *Ex Post Facto*. Penelitian dengan rancangan *ex post facto* sering disebut dengan *after the fact*. Artinya, penelitian dilakukan setelah suatu kejadian itu terjadi. Disebut juga sebagai *restropective study*. Data dikumpulkan dengan metode *consecutive sampling*. Hasil dari penelitian ini menyatakan anak-anak yang selalu sarapan memiliki atensi yang lebih baik dibandingkan anak-anak yang suka melewatkan sarapan. Anak-anak yang selalu sarapan memiliki memori jangka pendek yang lebih baik. Perbedaan dengan penelitian ini terletak pada lokasi penelitian dan variabel yang digunakan, dan persamaan meneliti tentang sarapan.
3. Sulasminingsih (2006), dengan judul penelitian Kebiasaan Sarapan Pagi, Status Gizi, dan Prestasi Belajar Siswa di SDN (Sekolah Dasar Negeri) Koroulon I Bimomartani Ngemplak Sleman Yogyakarta. Penelitian ini

menggunakan metode observasional pendekatan *crosssectional*. Hasil analisa data dengan menggunakan uji statistik *t-test*. Hasil penelitian ini menyatakan ada hubungan kebiasaan makan pagi dengan prestasi belajar. Perbedaan dengan penelitian ini terletak pada lokasi tempat penelitian, variabel dan uji statistik yang digunakan, dan persamaan meneliti tentang sarapan.

