

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

IMT pada anak usia sekolah merupakan indikator penting dalam menilai kesehatan, salah satunya melalui Indeks Massa Tubuh (IMT) yang menggambarkan keseimbangan antara asupan dan pengeluaran energi. Salah satu faktor yang memengaruhi IMT adalah kebiasaan sarapan. Sarapan berperan dalam memenuhi kebutuhan energi harian, sehingga anak yang melewatkan sarapan cenderung memiliki kualitas asupan gizi yang lebih rendah dan berisiko mengalami ketidakseimbangan IMT. Sebaliknya, anak yang rutin sarapan umumnya memiliki asupan gizi yang lebih baik sehingga dapat mendukung IMT yang optimal berdasarkan IMT (Ricotti et al., 2021; Sincovich et al., 2022). Anak yang rutin sarapan umumnya memiliki asupan zat gizi yang lebih adekuat sehingga dapat membantu menjaga keseimbangan energi harian dan IMT berdasarkan IMT menjadi lebih optimal (Marina Sandy et al., 2024; Munawaroh, 2021).

Secara global, masalah gizi anak masih menjadi isu kesehatan masyarakat yang serius. Berdasarkan data dari *World Health Organization* (WHO, 2024) prevalensi gizi kurang dan obesitas anak terus meningkat, dengan sekitar 149 juta anak mengalami stunting dan lebih dari 39% anak mengalami kelebihan berat badan atau obesitas di berbagai negara. Di Indonesia, hasil Survei IMT Indonesia (SSGI, 2025) menunjukkan bahwa prevalensi stunting nasional telah menurun menjadi 19,8%, namun

angka gizi kurang dan obesitas anak usia sekolah masih memerlukan perhatian. Di Provinsi Jawa Timur, prevalensi stunting masih sekitar 19,2%, sedangkan menurut (UNICEF Indonesia, 2024) rata-rata anak usia sekolah sekitar 20% mengalami kelebihan berat badan, yang menunjukkan bahwa capaian gizi nasional belum sepenuhnya stabil. Di Kabupaten Ponorogo tercatat termasuk wilayah prioritas dalam penanganan gizi buruk dengan data terakhir dari Dinas Kesehatan Ponorogo (2024) menunjukkan bahwa dari 41855 jumlah balita yang diukur, terdapat 3375 atau 8,06% balita di Ponorogo termasuk Stunting.

Sedangkan untuk wilayah tinggi dengan kasus balita stunting berada di Desa Balong. Dinas Kesehatan Kabupaten Ponorogo menunjukkan bahwa dari 2202 jumlah balita yang diukur, terdapat 177 atau 8% dengan balita memiliki stunting (Dinkes Kab. Ponorogo 2024). Berdasarkan hasil data Puskesmas Balong yang telah dilakukan pemeriksaan skrining pada bulan Oktober 2025 pada anak usia sekolah (10-12 tahun) menunjukkan bahwa siswa di SD Negeri Balong, tercatat sebanyak 8% siswa yang mengalami masalah gizi berupa stunting (Puskesmas Balong, 2025).

Kebiasaan tidak makan pagi atau melewatkan sarapan pada anak usia sekolah merupakan salah satu faktor perilaku yang dapat memengaruhi keseimbangan energi tubuh yang pada akhirnya berdampak pada Indeks Massa Tubuh (IMT). Beberapa faktor yang menyebabkan anak tidak sarapan antara lain keterbatasan waktu di pagi hari, kebiasaan bangun terlambat, kurangnya ketersediaan makanan di rumah, serta rendahnya kesadaran orang tua mengenai pentingnya sarapan bagi anak. Selain itu, perubahan pola hidup

modern dan meningkatnya konsumsi makanan instan juga menyebabkan sarapan sering dianggap tidak lagi penting dalam rutinitas harian anak. Anak yang tidak sarapan akan mengalami kekurangan asupan energi di pagi hari karena tubuh tidak memperoleh pasokan glukosa sebagai sumber energi utama setelah berpuasa semalaman. Kondisi ini dapat menyebabkan anak mudah merasa lelah, sulit berkonsentrasi, serta memengaruhi aktivitas belajar anak di sekolah (Fayet-Moore et al., 2016).

Kekurangan asupan energi di pagi hari juga dapat memengaruhi pola makan anak pada waktu makan berikutnya. Anak yang tidak sarapan cenderung mengonsumsi makanan tinggi gula, lemak, dan kalori secara berlebihan sebagai kompensasi terhadap rasa lapar yang muncul. Pola konsumsi yang tidak seimbang tersebut dapat menyebabkan ketidakseimbangan antara asupan energi dan pengeluaran energi dalam tubuh. Ketidakseimbangan energi yang terjadi secara terus-menerus dapat memengaruhi perubahan berat badan anak. Kondisi ini pada akhirnya akan tercermin pada nilai Indeks Massa Tubuh (IMT) yang dapat menunjukkan apakah anak berada pada kategori kurus, normal, atau kelebihan berat badan (Minari & Pisani, 2025).

Hal ini diperkuat oleh (López-Gil et al., 2022) yang menyatakan bahwa kebiasaan melewatkan sarapan berhubungan dengan ketidakseimbangan IMT pada anak. Penelitian oleh (Rahmawati et al., n.d.) juga menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan memiliki hubungan yang signifikan pada siswa sekolah dasar, di mana anak yang jarang sarapan memiliki kecenderungan IMT yang tidak seimbang. Gangguan pertumbuhan seperti stunting tidak hanya berdampak pada tinggi badan anak, tetapi juga berpengaruh terhadap

perkembangan kognitif, daya tahan tubuh, serta meningkatkan risiko terjadinya penyakit metabolik di masa dewasa. Selain itu, kondisi stunting juga dapat memengaruhi Indeks Massa Tubuh (IMT) anak di kemudian hari, karena gangguan pertumbuhan dan metabolisme sejak dini berkontribusi terhadap ketidakseimbangan komposisi tubuh, baik ke arah kekurangan maupun kelebihan berat badan (Fayet-Moore et al., 2016).

Upaya dalam mengatasi masalah gizi pada anak usia sekolah dapat dilakukan melalui pembiasaan sarapan yang bergizi seimbang dan tepat waktu. Menurut Kementerian Kesehatan RI (2023), kebiasaan sarapan sehat merupakan bagian dari intervensi perilaku makan yang bertujuan untuk mencegah masalah gizi pada anak usia sekolah. Pembiasaan sarapan dapat dilakukan dengan membangun rutinitas makan pagi di rumah sebelum anak berangkat ke sekolah. Hal ini dapat dilakukan dengan membiasakan anak bangun lebih awal, menyiapkan menu sarapan sederhana namun bergizi, serta melibatkan anak dalam memilih atau menyiapkan makanan agar dapat meningkatkan minat makan anak. Selain itu, lingkungan sekolah juga memiliki peran penting dalam membentuk kebiasaan makan yang baik melalui pemberian edukasi mengenai pentingnya sarapan sebelum memulai aktivitas belajar. Hal ini sejalan dengan *World Health Organization* yang menekankan bahwa edukasi gizi berbasis sekolah dapat membantu membentuk kebiasaan makan sehat sejak usia dini. Dengan adanya dukungan yang konsisten dari keluarga dan sekolah, kebiasaan sarapan pada anak dapat terbentuk secara bertahap sehingga membantu memenuhi kebutuhan energi

harian serta menjaga keseimbangan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada anak usia sekolah.

Dalam perspektif Islam menyebutkan bahwa menjaga kesehatan merupakan bagian dari ibadah dan rasa tanggung-jawab manusia sebagai khalifah di bumi. Oleh karena itu, kebiasaan makan yang baik termasuk dalam sarapan atau makan pagi menjadi wujud nyata dari penerapan nilai-nilai Islami. Islam menganjurkan umatnya untuk memperhatikan asupan makanan yang halal, baik, serta seimbang sebagaimana firman Allah SWT dalam Q.S. *Taha* : 81

كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَلَا تَطْغَوْا فِيهِ فَيَحِلَّ عَلَيْكُمْ غَضَبِي وَمَنْ يَحِلَّ

عَلَيْهِ غَضَبِي فَقَدْ هَوَىٰ

Yang berarti : “Makanlah sebagian yang baik-baik dari rezeki yang telah Kami anugerahkan kepadamu. Janganlah melampaui batas yang menyebabkan kemurkaan-Ku akan menimpamu. Siapa yang ditimpa kemurkaan-Ku, maka sungguh binasalah dia.”

Pada Q.S *Abasa* : 24 mengandung pesan agar manusia tidak hanya sekedar makan untuk memenuhi rasa lapar, tetapi juga diharuskan untuk memperhatikan kandungan, manfaat, dan dampak dari apa yang dikonsumsi, yakni :

فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ

Artinya : “Maka, hendaklah manusia itu memperhatikan makanannya”

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang diatas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah :

Apakah terdapat hubungan antara sarapan atau makan pagi terhadap indeks massa tubuh (IMT) pada anak usia sekolah Di Sekolah Dasar Negeri Balong Kecamatan Balong Kabupaten Ponorogo?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara sarapan atau makan pagi terhadap indeks massa tubuh (IMT) pada anak usia sekolah Di Sekolah Dasar Negeri Balong Kecamatan Balong Kabupaten Ponorogo.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi sarapan atau makan pagi pada siswa-siswi Di Sekolah Dasar Negeri Balong Kecamatan Balong Kabupaten Ponorogo.
2. Mengidentifikasi Indeks Massa Tubuh (IMT) pada siswa-siswi Di Sekolah Dasar Negeri Balong Kecamatan Balong Kabupaten Ponorogo.
3. Menganalisa hubungan sarapan atau makan pagi terhadap Indeks Massa Tubuh (IMT) pada siswa-siswi Di Sekolah Dasar Negeri Balong Kecamatan Balong Kabupaten Ponorogo.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini secara teoritis diharapkan dapat memberikan manfaat bagi perkembangan ilmu keperawatan terkait sarapan atau makan pagi dengan indeks massa tubuh (IMT) pada anak usia sekolah.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Siswa-Siswi Sekolah Dasar

Memberikan pengetahuan bagi siswa-siswi tentang pentingnya menjaga ketepatan dan rutinitas dalam melakukan sarapan atau makan pagi agar siswa-siswi merasa bahwa sarapan berpengaruh pada Indeks Massa Tubuh (IMT) pada diri mereka sendiri

2. Bagi Sekolah

Menjadi bahan evaluasi bagi pihak sekolah dalam meningkatkan perhatian terhadap kebiasaan sarapan peserta didik, misalnya melalui program edukasi gizi, penyuluhan kesehatan, atau kerja sama dengan orang tua untuk membiasakan sarapan sehat sebelum berangkat ke sekolah.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai referensi bagi peneliti selanjutnya untuk meneliti bidang yang serupa dengan fokus pada sarapan dan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada anak usia sekolah

1.5 Keaslian Penelitian

Beberapa penelitian serupa yang pernah dilakukan, antara lain :

- a. Sincovich, H. Moller., et al. (2022) dalam penelitian yang berjudul *“Prevalence of Breakfast Skipping among Children and Adolescents”* menggunakan desain cross-sectional study yang melibatkan anak dan remaja. Penelitian ini menilai prevalensi kebiasaan melewatkan sarapan serta hubungannya dengan pola makan dan IMT. Hasil penelitian menunjukkan bahwa anak yang tidak sarapan cenderung memiliki pola makan yang kurang sehat dan berisiko mengalami masalah IMT. Analisis data menunjukkan adanya hubungan antara kebiasaan sarapan dengan kondisi kesehatan anak. Persamaan dengan penelitian ini adalah sama-sama membahas kebiasaan sarapan pada anak dan kaitannya dengan IMT. Perbedaannya terletak pada fokus variabel, penelitian tersebut menitikberatkan pada prevalensi dan faktor perilaku sarapan, sedangkan penelitian ini lebih fokus pada hubungan kebiasaan sarapan dengan Indeks Massa Tubuh (IMT). Selain itu, perbedaan juga terletak pada lokasi penelitian, di mana penelitian tersebut dilakukan pada populasi yang lebih luas, sedangkan penelitian ini difokuskan pada anak usia sekolah di Indonesia.
- b. Lestari, N., & Pratiwi, D. (2021) dalam penelitian *“Hubungan Sarapan dengan IMT pada Anak Sekolah Dasar di Kota Mataram”* merupakan penelitian observasional analitik dengan pendekatan cross sectional. Sampel penelitian sebanyak 150 siswa SD, dengan kebiasaan sarapan diukur melalui kuesioner dan IMT menggunakan IMT menurut standar WHO. Hasil menunjukkan adanya hubungan signifikan antara kebiasaan sarapan dan IMT ($p = 0,035$). Persamaan penelitian ini yakni sama-sama menggunakan

desain cross sectional dan memfokuskan variabel pada hubungan sarapan dengan IMT(IMT). Perbedaan penelitian ini memiliki ukuran sampel lebih besar dan menggunakan instrument kuesioner terstruktur, sedangkan penelitian sekarang menggunakan instrumen yang disesuaikan dengan kondisi siswa di Ponorogo dan fokus pada ketepatan serta frekuensi sarapan.

- c. López-Gil, J.F., et al. (2022) dengan judul “*Breakfast and Physical Activity Are Associated with Body Mass Index in Adolescents*” yang diterbitkan dalam *BMC Nutrition*. Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan pendekatan cross sectional yang melibatkan 3.417 remaja usia 12–17 tahun di Spanyol. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis hubungan antara kebiasaan sarapan dan aktivitas fisik terhadap Indeks Massa Tubuh (IMT). Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja yang rutin sarapan dan aktif secara fisik memiliki peluang 20–30% lebih rendah mengalami kelebihan berat badan dibandingkan dengan mereka yang tidak sarapan. Analisis menggunakan regresi logistik multivariat membuktikan bahwa frekuensi sarapan memiliki hubungan signifikan dengan IMT, bahkan setelah dikontrol oleh aktivitas fisik. Persamaan dengan penelitian ini adalah sama-sama menggunakan desain cross sectional dan memiliki fokus utama pada kebiasaan sarapan sebagai faktor yang memengaruhi IMT. Perbedaannya terletak pada kelompok usia responden (remaja pada penelitian López-Gil, sedangkan penelitian ini berfokus pada anak usia sekolah dasar), serta pada variabel kontrol yang digunakan, penelitian López-Gil juga memasukkan aktivitas fisik sebagai faktor pengaruh, sementara penelitian ini hanya berfokus pada variabel kebiasaan sarapan.

- d. Putra Kusuma, I. G. A., Purnamassari, I. A. M., & Rumiyati (2022) dalam penelitian “*Hubungan Sarapan dengan IMT Anak Sekolah Dasar di Kota Denpasar*” menggunakan metode cross sectional dengan sampel 123 siswa SD. Variabel independen adalah kebiasaan sarapan, sedangkan IMT diukur dengan IMT/U . Hasil menunjukkan adanya hubungan signifikan ($p = 0,021$) antara kebiasaan sarapan dan IMT. Persamaan pada penelitian ini terdapat pada menggunakan desain *cross sectional* dan uji *Chi-Square*. Perbedaan: Penelitian ini mengukur IMT berdasarkan IMT/U , sedangkan penelitian sekarang menggunakan IMT langsung sesuai kategori anak usia sekolah.
- e. Minari, T.P. & Pisani, L.P. (2025) dalam penelitian berjudul “*Skipping Breakfast and Its Wide-Ranging Health Consequences: A Systematic Review from Multiple Metabolic Disruptions to Socioeconomic Factors*” merupakan systematic review yang meninjau lebih dari 40 artikel internasional mengenai dampak melewatkan sarapan terhadap kesehatan metabolik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan tidak sarapan secara konsisten meningkatkan risiko obesitas, resistensi insulin, dan gangguan metabolisme lipid. Selain itu, penelitian ini juga menemukan adanya hubungan antara status sosial ekonomi dan kecenderungan melewatkan sarapan, di mana anak dari keluarga berpenghasilan rendah lebih berisiko melewatkan sarapan karena keterbatasan akses pangan sehat. Persamaan dengan penelitian ini adalah sama-sama menyoroti dampak kebiasaan sarapan terhadap keseimbangan IMT dan IMT pada anak. Perbedaannya terletak pada jenis penelitian, penelitian yang dilakukan oleh Minari & Pisani bersifat tinjauan literatur global (systematic review),

sedangkan penelitian ini merupakan penelitian lapangan (field research) dengan pendekatan kuantitatif deskriptif dan menggunakan analisis uji Chi-Square untuk mengukur hubungan antarvariabel pada konteks lokal (anak usia sekolah dasar di Indonesia).

