

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Sarapan pagi merupakan makanan yang dikonsumsi ketika pagi sebelum beraktivitas, yang terdiri atas makanan pokok serta lauk pauk, sayur dan buah. Sarapan pagi yang ideal dilakukan antara pukul 06.00-09.00. Bagi anak sekolah, sarapan pagi dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan memudahkan penyerapan pelajaran sehingga prestasi belajar lebih baik (Tilong, 2012).

Sarapan pagi menjadi pasokan energi untuk otak yang paling baik agar dapat berkonsentrasi di sekolah. Ketika bangun pagi, gula darah dalam tubuh kita rendah karena semalaman tidak makan. Tanpa sarapan yang cukup, otak akan sulit berkonsentrasi di sekolah. Oleh karenanya bagi anak sekolah, kebiasaan sarapan pagi bisa membantu memenuhi kecukupan gizinya sehari-hari (Hardinsyah, 2018).

Sarapan sangat penting untuk anak SD karena dengan sarapan maka kebutuhan zat gizi untuk aktivitas mereka saat di sekolah dapat terpenuhi, dengan terpenuhinya kebutuhan zat gizi maka konsentrasi belajar juga meningkat dan masa pertumbuhannya juga tidak terganggu. Makan pagi memberikan kontribusi yang penting terhadap total asupan gizi sehari. Anak usia sekolah dasar (SD), yang dikategorikan masih dalam taraf perkembangan dan pertumbuhan, maka makan pagi atau sarapan mutlak sangat diperlukan untuk menunjang aktivitasnya (Sukiniarti, 2015).

Berdasarkan rekomendasi WHO, sarapan yang baik dan memenuhi kriteria gizi adalah sarapan yang menyuplai karbohidrat (55-65%), protein (12-15%), lemak (24-30%). Jumlah energi yang harus terpenuhi dalam sarapan yaitu sekitar 370-555 kkal dan protein sekitar 9,8-14,7 gram.

Anak usia sekolah adalah anak usia 6-12 tahun. Anak usia sekolah dasar ini merupakan salah satu kelompok yang rawan mengalami gizi kurang diantara penyebabnya ialah tingkat ekonomi yang rendah dan asupan makanan yang kurang seimbang serta rendahnya tingkat pengetahuan. Anak sekolah dengan pola

makan seimbang cenderung memiliki status gizi yang baik dan prestasi membanggakan (Hapsari, 2011).

Bagi anak usia sekolah antara 6-12 tahun masih dalam usia pertumbuhan fisik dan mental yang mempunyai kesibukan dipagi hari misalnya, harus berangkat pagi-pagi dan pulang tengah hari atau sore hari, ditambah kegiatan ekstrakurikuler. Dalam masa pertumbuhan, perkembangan fisik dan mental serta stamina anak tetap fit selama mengikuti kegiatan maka salah satu caranya adalah dengan mencukupi kebutuhan pangan dan gizi yang seimbang dengan pengaturan makanan yang baik dengan membiasakan anak untuk sarapan pagi, tetapi kenyataannya ada saja alasan yang membiasakan anak untuk tidak sarapan pagi, misalnya, ada yang merasa waktu sangat terbatas karena jarak sekolah cukup jauh, terlambat bangun pagi, atau tidak ada selera untuk makan pagi.

Banyak manfaat dalam pemenuhan sarapan, antara lain memberikan tenaga bagi anak untuk membantu kerja otak sehingga anak dapat menerima pelajaran dengan baik dari gurunya. Sarapan akan membantu anak lebih berkonsentrasi, menghindari adanya perasaan mengantuk pada anak, anak akan merasa gembira dan bersemangat setelah semalaman berpuasa atau tidak mengkonsumsi apapun yang menyebabkan penurunan kadar glukosa yang merupakan suplai energi. Saat asupan zat gizi anak terpenuhi, kemampuan berkonsentrasi anak akan baik di sekolah sehingga prestasi anak di sekolah akan baik pula (Simbolon, 2014).

Anak yang tidak melakukan sarapan dapat mempunyai resiko pada status gizinya. Anak yang tidak sarapan akan cenderung mengkonsumsi makanan jajanan. Jajanan yang terlalu sering dapat mengurangi nafsu makan anak di rumah dan dapat mengganggu kesehatan anak karena jajanan yang kurang memenuhi syarat kesehatan. Makanan jajanan yang dibeli banyak mengandung energi dan lemak seperti makanan gorengan yang berpeluang menjadi gemuk, sedangkan jika makanan jajanan yang dibeli (makanan ringan) maka anak rentan mengalami rendah gizi terutama kalori sehingga jika dikonsumsi setiap hari maka anak akan beresiko gizi kurang (Ethasari, 2014).

Dampak negatif meninggalkan makan pagi adalah ketidakseimbangan sistem syaraf pusat yang diikuti dengan rasa pusing, badan gemetar, rasa lelah, dalam keadaan ini anak sulit menerima pelajaran dengan baik, konsentrasi belajar

terganggu, gangguan ingatan jangka pendek, tidak bisa menyelesaikan masalah, perhatian terganggu, kurangnya pertumbuhan fisik secara optimal yang disebabkan kurang terpenuhinya asupan energi dan zat gizi (Angreini, 2017). Tanpa sarapan seseorang akan mengalami *hipoglikemia* atau kadar glukosa di bawah normal. *Hipoglikemia* mengakibatkan tubuh gemetar, pusing dan sakit berkonsentrasi. Itu semua karena kekurangan glukosa yang merupakan sumber energi bagi otak.

Berdasarkan Riskesdas (2018) didapatkan status gizi anak 5-12 tahun menurut indeks massa tubuh/umur (IMT/U) di Indonesia, yaitu prevalensi kurus adalah 9,3% terdiri dari 2,5% sangat kurus dan 6,8% kurus. Masalah gemuk pada anak di Indonesia juga masih tinggi dengan prevalensi 20,6% terdiri dari gemuk 11,1% dan sangat gemuk (obesitas) 9,5%. Sedangkan prevalensi pendek yaitu 23,6% terdiri dari 6,7% sangat pendek dan 16,9% pendek (Riskesdas, 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh Triyanti di SD Citarum 01, 02, 03, dan 04 Semarang menunjukkan masih terdapat 34,83% anak SD jarang sarapan pagi. Survey yang dilakukan Pergizi Pangan Indonesia tahun 2010 pada 35 ribu anak usia sekolah dasar menunjukkan 44,6% anak yang tidak sarapan memperoleh asupan energi kurang dari 15% kebutuhannya.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Hermina (2009) terhadap siswi Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 2 di Kota Depok, Jawa Barat tahun 2007 didapatkan hasil bahwa siswi yang terbiasa sarapan pagi sebesar 58,5 %, sedangkan siswi yang tidak terbiasa sarapan pagi sebesar 42,5%.

Hasil penelitian Noferius Gea di SDN.071138 Lahewa Kecamatan Lahewa Kabupaten Nias Utara Tahun 2021 terdapat (80%) siswa/i yang tidak sarapan pagi dan (20%). Mereka tidak mengetahui pentingnya sarapan pagi, tidak mengetahui apa itu gizi seimbang, serta tidak mengetahui apa itu makanan sehat dan bergizi, juga tidak tahu jenis makanan yang bergizi. Artinya, tingkat pengetahuan anak tentang sarapan pagi masih rendah. Siswa/i yang tidak sarapan pagi menerima pelajaran di kelas terdapat anak yang mengantuk, kurang konsentrasi, terkadang malas bergerak, dan terlihat postur tubuh yang kurang seimbang antara tinggi badan dan berat badan, dimana terlihat pada anak yang kelihatannya tinggi dan kurus-kurus. Dari hasil penelitian tersebut dapat diketahui bahwa kebiasaan sarapan pagi juga mempengaruhi status gizi pada anak. Diperoleh informasi

bahwa orangtua hanya memberikan uang jajan, tanpa mempertimbangkan sehat atau tidaknya jajanan yang dikonsumsi oleh anaknya di sekolah. Hal inilah yang memperburuk kemampuan anak untuk menerima pelajaran di sekolah, karena asupan gizi dari jajanan yang dikonsumsi anak bisa saja tidak sehat. Dampak dari jajanan yang kurang sehat ini adalah status gizi anak tentunya akan kurang baik.

Menurut studi pendahuluan yang sudah dilakukan oleh peneliti di SD N 2 Kotagajah Lampung Tengah dari 20 orang siswa, didapatkan hasil sebanyak 60% anak jarang sarapan pagi dan 40% anak yang sarapan pagi. Mengingat pentingnya sarapan pagi sebelum berangkat sekolah dan beraktivitas mempunyai kontribusi yang sangat besar untuk menunjang aktivitas selama seharian dan memenuhi kebutuhan zat gizi pada tubuh anak, maka peneliti ingin meneliti kebiasaan sarapan pagi pada anak kelas 5-6 di SD N 2 Kotagajah Kabupaten Lampung Tengah Tahun 2023.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti tentang kebiasaan sarapan pagi sebanyak 60% anak jarang sarapan pagi dan 40% anak yang sarapan pagi di SD N 2 Kotagajah. Maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu “Bagaimana gambaran pengetahuan, kebiasaan sarapan pagi dan status gizi pada anak kelas 5-6 di SD N 2 Kotagajah Kabupaten Lampung Tengah Tahun 2023?”

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Tujuan umum yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah diketahuinya gambaran status gizi, pengetahuan dan kebiasaan sarapan pagi pada kelas 5-6 di SD N 2 Kotagajah, Kabupaten Lampung Tengah Tahun 2023.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Diketahui gambaran status gizi pada anak kelas 5-6 di SD N 2 Kotagajah, Kabupaten Lampung Tengah, Tahun 2023.

- b. Diketahui gambaran pengetahuan tentang sarapan pagi pada anak kelas 5-6 di SD N 2 Kotagajah, Kabupaten Lampung Tengah, Tahun 2023.
- c. Diketahui gambaran kebiasaan sarapan pada anak kelas 5-6 di SD N 2 Kotagajah, Kabupaten Lampung Tengah, Tahun 2023.

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai sumber informasi menambah ilmu pengetahuan tentang gambaran pengetahuan, kebiasaan sarapan pagi dan status gizi pada anak Kelas 5-6 di SD N 2 Kotagajah Kabupaten Lampung Tengah Tahun 2023

##### **2. Manfaat Aplikatif**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan oleh pihak sekolah sebagai acuan dalam upaya pencegahan masalah gizi dengan sarapan pagi.

#### **E. Ruang Lingkup**

Jenis penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah penelitian deskriptif. Penelitian ini bertujuan untuk melihat gambaran status gizi, pengetahuan sarapan pagi dan status gizi pada anak kelas 5-6 di SD N 2 Kotagajah. Penelitian dilakukan di SD N 2 2023 Kotagajah Kabupaten Lampung Tengah yang dilaksanakan pada tanggal 2-9 Mei Tahun 2023. Pemilihan sampel pada penelitian ini adalah seluruh siswa/siswi kelas 5-6 di SD N 2 Kotagajah. Variabel yang diteliti meliputi pengetahuan, kebiasaan sarapan pagi dan status gizi pada anak sekolah kelas 5-6 di SD N 2 Kotagajah Kabupaten Lampung Tengah Tahun 2023. Pemilihan Instrumen yang digunakan yaitu wawancara, kuisioner, dan pengukuran antropometri meliputi tinggi badan dan berat badan anak.