

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Anak sekolah dasar (SD) adalah anak usia 6-12 tahun. Pertumbuhan dan perkembangan anak sangat membutuhkan gizi yang cukup agar tidak terjadi penyimpangan pada pertumbuhan dan perkembangan anak. Gizi yang kurang juga akan membuat sistem imun pada anak lemah. Aktifitas yang cukup tinggi dan kebiasaan makan yang tidak teratur pada anak sering mengakibatkan ketidakseimbangan antara asupan dan kecukupan gizi. Ketidakseimbangan antara asupan dan kecukupan gizi akan menimbulkan masalah gizi, baik itu masalah gizi lebih maupun gizi kurang (Asmin dkk., 2021). Anak usia sekolah merupakan usia yang memerlukan pelayanan gizi dan kesehatan khusus. Anak pada usia ini sudah dapat memilih makanan dan minuman yang diinginkannya (Wiradnyani et al., 2019).

Perkembangan fisik dan mental seorang anak sangat dipengaruhi oleh status gizinya, akhirnya berdampak pada tingkat kecerdasannya. Peningkatan gizi sangat penting untuk meningkatkan kesehatan anak, terutama pada usia sekolah yaitu antara 6-12 (Munawaroh dkk., 2020).

Berdasarkan (Kemkes, 2023) didapatkan status gizi anak 5-12 tahun menurut indeks massa tubuh menurut umur (IMT/U) di Indonesia yaitu prevalensi kurus 11% terdiri dari sangat kurus 3,5% dan kurus 7,5%. Sedangkan masalah gemuk pada anak di Indonesia juga masih tinggi dengan prevalensi yaitu 19,7% terdiri dari gemuk 11,9% dan sangat gemuk (obesitas) 7,8%.

Berdasarkan (Kemkes, 2023) didapatkan status gizi anak 5-12 tahun menurut indeks massa tubuh menurut umur (IMT/U) di Provinsi Lampung, yaitu prevalensi kurus 10,6% terdiri dari sangat kurus 3,8% dan kurus 6,8%. Sedangkan masalah gemuk pada anak di Provinsi Lampung juga masih tinggi dengan prevalensi yaitu 20,2% terdiri dari gemuk 12,3% dan sangat gemuk (obesitas) 7,9%.

Membiasakan anak sekolah untuk makan pagi adalah salah satu cara untuk mengatasi masalah gizi. Makan pagi atau sarapan membantu meningkatkan ketahanan tubuh dan meningkatkan konsentrasi belajar karena memberi energi dan gizi yang diperlukan untuk melakukan berbagai aktivitas sepanjang hari, seperti bersekolah, belajar, dan bermain, dengan cara terbaik. Anak-anak tidak dapat melakukan aktivitas sehari-hari tanpa sarapan (Haniefan, 2023).

Sarapan sangat bermanfaat bagi setiap orang. Bagi anak sekolah, makan pagi dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan memudahkan penyerapan pelajaran, sehingga prestasi belajar lebih baik. Manfaat yang diperoleh jika seseorang melakukan sarapan antara lain memberi energi untuk otak, meningkatkan asupan vitamin, memperbaiki memori atau daya ingat, dan meningkatkan daya tahan terhadap stress. Alasan yang membuat makanan menjadi bermanfaat adalah ketika tubuh tidak mendapatkan asupan makanan sejak malam (10-12 jam) gula darah akan menurun. Sarapan membantu meningkatkan asupan gula menjadi stabil sehingga dapat memperbaiki suasana hati serta menyediakan energi yang diperlukan oleh tubuh (Mustikowati et al., 2022)

Sarapan yang sehat terdiri dari peningkatan asupan kalori sekitar 20-35% dari kebutuhan kalori harian tubuh dan dikonsumsi setidaknya dua jam setelah bangun tidur dan biasanya paling lambat pukul 10.00. Makan pagi atau sarapan mempunyai peranan penting bagi anak sekolah usia 6-12 tahun, yaitu untuk pemenuhan gizi dipagi hari, dimana anak-anak berangkat kesekolah dan mempunyai aktivitas yang sangat padat di sekolah. Apabila anak-anak terbiasa sarapan pagi, maka akan berpengaruh terhadap kecerdasan otak, terutama daya ingat anak. Karena dapat mendukung konsentrasi sehingga berpengaruh pada prestasi belajar anak di sekolah (Hardinsyah & Anwar, 2018).

Persatuan Ahli Gizi Indonesia (PERSAGI) menyebutkan bahwa kuantitas sarapan anak Indonesia terbagi atas tiga kategori yakni cukup, baik serta cukup baik. Hasilnya adalah kuantitas sarapan anak pada kategori cukup adalah 31.6%, pada kategori baik mencapai pada angka 21.6% sementara pada kategori cukup dan kualitas baik hanya mencapai angka 9.2%. Data tersebut menunjukkan bahwa perilaku sarapan pada anak Indonesia saat ini masih menjadi permasalahan yang

kompleks bagi semua pihak, dikarenakan dengan tidak diperhatikannya masalah ini akan membuat masalah yang lebih banyak lagi di masa depan (Harahap et al., 2019).

Dampak negative tidak sarapan pagi, yaitu memiliki efek samping pada anak kekurangan energi dan mengakibatkan perut tidak terisi makanan-makanan yang memiliki peran penting sehingga sulit untuk berkonsentrasi khususnya ketika belajar. Rendahnya konsentrasi pada anak sekolah disaat mengikuti kegiatan pembelajaran dapat dipengaruhi karena adanya perasaan gelisah karena rasa lapar. Konsentrasi belajar tersebut bisa mempengaruhi ke prestasi belajar, karena itu dijadikan indikator dalam bidang pendidikan yang memiliki pengaruh terhadap sektor kesehatan seperti gizi (Riinawati, 2021).

Faktor seperti ketersediaan bahan pangan, serta kondisi sosial ekonomi yang mempengaruhi daya beli terhadap bahan pangan akan mempengaruhi penyediaan menu sehingga secara tidak langsung akan berpengaruh pada kebiasaan sarapannya. Beberapa faktor yang mempengaruhi kebiasaan sarapan pada anak antara lain faktor kesibukan ibu yang mengakibatkan tidak sempat menyediakan sarapan, faktor pendapatan, keadaan tersebut mengakibatkan porsi makanan berada dibawah kebutuhan yang seharusnya termasuk untuk sarapan. Selain hal tersebut faktor lain yang mempengaruhi kebiasaan sarapan dari anak antara lain tidak sempat atau terburu-buru, merasa waktu sangat terbatas karena letak sekolah cukup jauh, terlambat bangun pagi, tidak ada selera makan (Aghadiati, 2019).

Menurut (Suraya dkk., 2019) menyatakan bahwa yang mempengaruhi kebiasaan sarapan yaitu:

- a. Kesibukan dan pekerjaan ibu, mengakibatkan tidak sempat menyediakan sarapan.
- b. Pendapatan orang tua, keadaan tersebut dapat mengakibatkan porsi makanan berada dibawah kebutuhan yang seharusnya.
- c. Jumlah anggota keluarga.
- d. Tidak sempat atau terburu-buru.
- e. Merasa waktu sangat terbatas karena letak sekolah cukup jauh.
- f. Terlambat bangun pagi.

g. Tidak ada selera makan

Menurut beberapa penelitian diatas bahwa faktor – faktor penyebab anak tidak sarapan pagi yaitu kesibukan dan pekerjaan ibu, pendapatan orang tua, tidak sempat atau terburu-buru, merasa waktu sangat terbatas karena letak sekolah cukup jauh, terlambat bangun pagi, tidak ada selera makan.

Menurut Lusiana (2020) hasil penelitian yang dilakukan di SDN 171 Pekanbaru diketahui bahwa jumlah siswa yang memiliki kebiasaan sarapan pagi yaitu 9 orang (12,3%) dan yang tidak memiliki kebiasaan sarapan pagi yaitu 64 orang (87,7%). Hal ini dapat diketahui bahwa sebagian besar siswa tidak memiliki kebiasaan sarapan pagi.

Masyarakat Indonesia masih banyak yang belum membiasakan sarapan pagi dengan benar. Jika tidak sarapan pagi dapat menimbulkan dampak berupa menurunkan produktivitas, kualitas proses belajar menurun, menyebabkan kegemukan, dan meningkatkan risiko jajan yang tidak sehat (Kemenkes, 2014).

Menurut Isnaini (2023) pada anak kelas 5-6 di SDN 2 Kotagajah Lampung Tengah dari 53 orang siswa, didapatkan hasil tidak sarapan pagi sebanyak 10 responden (18,9%), jarang sarapan pagi sebanyak 26 responden (49,1%) dan sering sarapan pagi sebanyak (31,2%). Mengingat pentingnya sarapan pagi sebelum berangkat sekolah dan beraktivitas mempunyai peran yang sangat besar dalam menunjang aktivitas sepanjang hari dan memenuhi kebutuhan nutrisi tubuh anak. Maka penulis ingin meneliti gambaran status gizi dan faktor penyebab tidak sarapan pagi pada anak sekolah kelas 4-5 di SDN 2 Kotagajah.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan Isnaini (2023) tentang kebiasaan sarapan pagi sebanyak 53 orang siswa, didapatkan hasil tidak sarapan pagi sebanyak 10 responden (18,9%), jarang sarapan pagi sebanyak 26 responden (49,1%) dan sering sarapan pagi sebanyak (31,2%) di SDN 2 Kotagajah Kabupaten Lampung Tengah. Maka peneliti tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui “Bagaimana Gambaran Status Gizi dan Faktor Penyebab Tidak Sarapan Pagi Pada Anak Sekolah Kelas 4-5 di SDN 2 Kotagajah”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah diketahuinya Gambaran Status Gizi dan Faktor Penyebab Tidak Sarapan Pagi Pada Anak Sekolah Kelas 4-5 di SDN 2 Kotagajah.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui gambaran status gizi pada anak sekolah kelas 4-5 di SDN 2 Kotagajah
- b. Untuk mengetahui gambaran pengetahuan tentang sarapan pagi pada anak sekolah kelas 4-5 di SDN 2 Kotagajah
- c. Untuk mengetahui gambaran frekuensi kebiasaan sarapan pagi pada anak sekolah kelas 4-5 di SDN 2 Kotagajah
- d. Untuk mengetahui gambaran ketersediaan sarapan pada anak sekolah kelas 4-5 di SDN 2 Kotagajah
- e. Untuk mengetahui gambaran selera makan pada anak sekolah kelas 4-5 di SDN 2 Kotagajah
- f. Untuk mengetahui gambaran waktu sarapan pada anak sekolah kelas 4-5 di SDN 2 Kotagajah

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai sumber informasi menambah ilmu pengetahuan tentang Gambaran Status Gizi dan Faktor Penyebab Tidak Sarapan Pagi Pada Anak Sekolah Kelas 4-5 di SDN 2 Kotagajah

2. Manfaat Aplikatif

Hasil penelitian ini diharapkan sekolah dapat menghimbau agar anak-anak sarapan terlebih dahulu atau sekolah juga dapat melakukan kegiatan sarapan bersama pada saat hari jumat pagi setelah senam agar anak tidak malas jika melakukan sarapan pagi bersama dengan teman-

temannya. Untuk siswa/i dapat menerapkan tidur tidak larut malam agar tidak bangun kesiangan sehingga bisa melakukan sarapan pagi dirumah, namun jika dirumah tidak tersedia sarapan maka siswa/i bisa membeli sarapan di kantin sekolah.

E. Ruang Lingkup

Jenis penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah penelitian deskriptif. Penelitian ini bertujuan untuk melihat gambaran status gizi pada anak sekolah di SDN 2 Kotagajah. Penelitian yang dilakukan di SDN 2 Kotagajah Kabupaten Lampung Tengah Tahun 2023. Pemilihan sampel pada penelitian ini adalah seluruh siswa/siswi yang tidak atau jarang sarapan pagi kelas 4-5 di SDN 2 Kotagajah. Variabel yang diteliti meliputi status gizi dan faktor yang menyebabkan tidak sarapan pagi pada anak sekolah kelas 4-5 di SDN 2 Kotagajah. Pemilihan instrument yang digunakan yaitu wawancara, kuisisioner, dan pengukuran antropometri meliputi tinggi badan dan berat badan anak.