

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Berdasarkan pengertian WHO mengatakan anak sekolah ialah golongan anak 7 sampai 15 tahun tetapi di Indonesia anak sekolah tersebut berkisar 7-12 tahun. Sebagaimana dalam literatur Gunarsa bahwa fase anak umur sekolah ialah fase tenang ataupun fase teliti, hal ini mengindikasikan bahwa pengalaman, kebiasaan, pola asuh, serta nilai-nilai yang ditanamkan sejak dini akan membentuk dasar perilaku, sikap, dan karakter seseorang di masa depan. Tahap usia sekolah merupakan periode krusial dalam membentuk identitas sosial, kemampuan berorganisasi, dan etika kerja, karena anak belajar melalui interaksi kelompok dan pengalaman belajar yang lebih formal (Mery et.al., 2023).

Saat anak-anak memasuki persekolahan, mereka mulai masuk ke dunia baru di mana mereka kontak pada lebih banyak orang selain keluarganya serta mengenal lingkungan yang baru didalam kehidupan mereka. Hal ini bisa berdampak terhadap kebiasaan makannya. Karena anak-anak kadang merasa terlalu senang berada di sekolah sehingga sering kali mereka melupakan sifat mawaktu makan yang diturunkan kepada mereka (Mery et.al., 2023).

Survey Kesehatan Indonesia 2023 menunjukkan masalah gizi yang dialami anak umur 5-12 tahun di Indonesia saat ini ialah gizi buruk (3,5%), gizi kurang (7,5%), gizi lebih (11,9%) serta obesitas (7,8%). Di Provinsi Lampung masalah gizi kurang serta obesitas kepada anak umur 5-12 tahun sedikit penurunan dari tahun 2018 yaitu sebesar gizi buruk (2,4%) dan gizi lebih(10,5%), namun pada tahun 2023 meningkat menjadi gizi buruk (3,8%) dan gizi lebih (12,3%) Di Provinsi Lampung (Kemenkes, 2023).

Tumbuh kembang anak pada usia sekolah merupakan masa awal pembentukan karakter dan kepribadian seorang anak. Memasuki usia sekolah ini, anak masih dalam masa bertumbuh dan berkembang. Risiko jangka pendek yang ditimbulkan, yaitu kondisi apatis anak, gangguan dalam berkomunikasi, gangguan

perkembangan dimana dapat menyebabkan penurunan IQ yang bersifat jangka panjang, terdapat penurunan kemampuan berpikir, kemampuan otak untuk menerima, sulit untuk fokus, rasa kepercayaan diri kurang dan turunnya prestasi belajar anak (Aulia, 2022).

Biasanya, dalam sehari orang akan melakukan kegiatan sarapan pagi sebelum melakukan kegiatan lainnya. Pada sarapan pagi, biasanya orang akan makan dan minum dari jam 06.00 - 09.00 pagi WIB. Sarapan pagi adalah yang pertama kali harus selalu diutamakan oleh para orang karena pada saat sarapan pagi orang disarankan untuk memilih menu yang sangat baik untuk dimakan sebab, masa depan bangsa ditentukan pada tangan mereka (Anwar et al., 2022).

Sarapan yaitu sebuah kebiasaan makan seseorang yang dilakukan pada pagi hari secara terus menerus, dengan pola tersebut untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari. Manfaat seseorang yang rutin sarapan pada pagi hari, kebiasaan tersebut menjadikan seseorang baik bagus untuk otaknya akan tetapi meningkatkan asupan vitamin, mineral dan memperkuat daya ingat seseorang (Masleni et al., 2021).

Sarapan berperan penting dalam menjaga stabilitas kadar gula darah, mendukung fungsi otak, dan meningkatkan prestasi belajar serta kesehatan anak secara umum (Anwar et al., 2022). Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa Berdasarkan data kebiasaan sarapan murid SDN 345 Kaduaja Benteng Deata Kecamatan Gandang Batu Sillanan Kabupaten Tana Toraja, dari total 37 responden diperoleh hasil siswa dengan kebiasaan sarapan baik sebanyak 19 siswa (51,4%), Siswa dengan kebiasaan sarapan cukup sebanyak 17 siswa (45,9%), siswa dengan kebiasaan sarapan kurang sebanyak 1 siswa (2,7%) data ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa telah mempunyai rutinitas sarapan yang baik atau tepat, tapi masih ada sebagian kecil yang mempunyai kebiasaan sarapan kurang, yang perlu diperhatikan untuk meningkatkan asupan gizi pagi mereka (Hunafa, 2024).

Sarapan pagi sebaiknya mencakup asupan zat gizi yang seimbang, tidak terbatas pada karbohidrat saja, tapi juga mencakup protein, vitamin, serta mineral. Porsi yang dianjurkan pada konsumsi pagi hari relatif kecil, yaitu sekitar 20–25% dari total kebutuhan energi harian. Pola ini dinilai bermanfaat dalam menjaga kestabilan berat badan dan mencegah terjadinya kelebihan berat badan. Selain itu, sarapan yang kaya akan serat dapat berkontribusi pada penurunan kadar kolesterol

dalam darah, sehingga berperan dalam pencegahan penyakit jantung yang dipicu dari penyempitan serta pengerasan pembuluh darah (Kemenkes, 2014).

Seseorang yang tidak sarapan berisiko mengalami penurunan kadar glukosa darah (hipoglikemia), yang dapat menyebabkan gejala seperti tubuh lemah, keluarnya keringat dingin, penurunan kesadaran, sampai kemungkinan pingsan. Pada anak usia sekolah, kondisi ini dapat menurunkan tingkat konsentrasi belajar yang pada akhirnya berdampak negatif terhadap pencapaian akademik. Selain itu, kebiasaan menghindari sarapan dengan tujuan menurunkan berat badan justru bisa menimbulkan gangguan kesehatan, termasuk gangguan pada sistem pencernaan (Anwar et al., 2022). Berdasarkan hasil survei riset kesehatan dasar terdapat sebesar 26,1% anak tercatat tidak memiliki kebiasaan sarapan, sementara 26% anak usia sekolah sekedar mengonsumsi minuman misalnya teh, susu, ataupun bahkan air putih sebagai pengganti sarapan, atau mengonsumsi sarapan dengan kualitas gizi yang rendah (Kemenkes, 2019).

Berdasarkan hasil riset, terdapat kaitan yang signifikan terhadap kebiasaan sarapan pagi dan kondisi gizi murid di SDN Kedung Waringin 01. Temuan itu menjelaskan bahwasannya rutinitas sarapan pagi yang baik berperan sebagai faktor yang mendorong pencapaian kondisi gizi yang optimal kepada siswa. Oleh karena itu, penerapan kebiasaan sarapan yang sehat dan teratur berkontribusi dalam pemenuhan kebutuhan gizi serta membantu menjaga kondisi gizi tepat sejalan pada berat badan serta kelompok umur. Di samping itu, pola makan yang seimbang serta kondisi kesehatan secara menyeluruh juga merupakan faktor penting dalam menjaga status gizi. Perlu untuk orang tua ataupun walinya agar mengerti serta memperhatikan pentingnya sarapan pagi sebagai bagian dari usaha mencukupi asupan gizi kepada anak usia sekolah (Mutika et al., 2020).

Sarapan pagi dapat menunjang aktivitas siswa dalam belajar yang dapat menjadi salah satu faktor menentukan prestasi belajar. perhatian terhadap aktivitas pembelajaran, khususnya pada materi yang sedang dipelajari. Konsentrasi dapat terganggu apabila individu mengalami kekurangan energi, kadar glukosa rendah, atau tidak mengonsumsi sarapan pagi, yang secara langsung dapat memengaruhi fungsi kerja otak. Sarapan pagi memiliki peran penting dalam mendukung tingkat konsentrasi belajar mahasiswa, di mana kekurangannya dapat menyebabkan

penurunan daya pikir. Dalam penelitian ini ditemukan bahwa sebagian besar mahasiswa yang tinggal di Asrama Akademi Perawatan RS PGI Cikini mempunyai skala konsentrasi sedang, yaitu sebanyak 37 orang (59%). Hal ini ditandai dengan kecenderungan mahasiswa untuk bermain sambil belajar serta mengalami kebingungan disaat pengerjaan tugas selama proses pembelajaran berlangsung (Masleni et al., 2021).

B. Rumusan Masalah

Dari hasil riset, mengenai hubungan antara kebiasaan sarapan dan kondisi gizi terhadap murid SDN Kedung Waringin 01, ditemukan adanya keterkaitan yang signifikan antara kedua variabel tersebut. Oleh karena itu, rumusan masalah didalam riset ini yaitu bagaimana gambaran konsumsi sarapan pagi, konsentrasi belajar serta status gizi pada siswa SD Yayasan Ismaria Al-Qur'anniyah Rajabasa?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Riset ini tujuannya ialah diketahui gambaran konsumsi sarapan pagi, konsentrasi belajar dan status gizi pada siswa SD Yayasan Ismaria Al-Qur'anniyah Rajabasa.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui gambaran konsumsi sarapan pagi kepada murid SD Yayasan Ismaria Al-Qur'anniyah Rajabasa
- b. Diketahui gambaran konsentrasi belajar pada siswa SD Yayasan Ismaria Al-Qur'anniyah Rajabasa
- c. Diketahui gambaran status gizi pada Siswa SD Yayasan Ismaria Al-Qur'anniyah Rajabasa

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoristis

Harapannya riset ini bisa berkontribusi sebagai sumber informasi yang relevan serta menjadi referensi bacaan yang bermanfaat dalam memperkaya wawasan dan pengetahuan, khususnya dalam bidang gizi dan kesehatan tentang gambaran konsumsi sarapan pagi, konsentrasi belajar dan status gizi pada siswa SD Yayasan Ismaria Al-Qur'anniyah Rajabasa.

2. Manfaat Aplikatif

Riset ini harapannya bisa bermanfaat bagi pihak sekolah sebagai dasar dalam merancang dan mengimplementasikan program kesehatan sekolah, khususnya dalam upaya pencegahan permasalahan gizi melalui pembiasaan sarapan pagi yang sehat.

E. Ruang Lingkup

Riset ini ialah studi *cross sectional* melalui pendekatan deskriptif kuantitatif yang tujuannya ialah mendapatkan gambaran terkait pola konsumsi sarapan pagi, tingkat konsentrasi belajar, serta status gizi pada siswa SD Yayasan Ismaria Al-Qur'anniyah Rajabasa. Data yang digunakan merupakan data primer, yang meliputi informasi tentang kebiasaan sarapan pagi, konsentrasi belajar, serta data antropometri seperti tinggi badan dan berat badan siswa. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April 2025 di SD Yayasan Ismaria Al-Qur'anniyah Rajabasa. Sampel penelitian terdiri atas 60 siswa kelas V yang dijadikan responden. Adapun variabel yang diteliti mencakup konsumsi sarapan pagi, konsentrasi belajar, dan status gizi siswa sekolah dasar.