

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada zaman yang semakin berkembang atau semakin modern ini, banyak anak-anak usia sekolah sering mengabaikan yang namanya sarapan pagi. Karena pada usia tersebut anak-anak akan lebih memilih dan melakukan sarapan dengan jajanan yang terdapat di sekolah atau di kantin sekolah, pada jajanan di sekolah memang memberikan energi pada anak-anak tetapi belum bisa menjamin kebersihan dan kesehatan yang terdapat pada jajanan itu sendiri. Jika kebiasaan sarapan pagi ini terus menerus tidak dilakukan akan menyebabkan menurunnya konsentrasi di kelas saat mengikuti kegiatan belajar mengajar, khususnya kekurangan gizi dan akan menimbulkan penurunan berat badan pada anak usia sekolah.

Asupan makanan dan minuman merupakan bagian penting untuk tercapainya kesehatan yang prima. Namun demikian, sekedar makan dan minum saja tidaklah cukup. Adapun 10 pesan gizi seimbang (PGS) yang dianjurkan : 1) Syukuri dan nikmati aneka ragam makanan, 2) Banyak makan sayuran dan cukup buah-buahan, 3) Biasakan mengonsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi, 4) Biasakan mengonsumsi aneka ragam makanan pokok, 5) Batasi konsumsi pangan manis, asin dan berlemak, 6) Biasakan sarapan, 7) Minum air yang cukup dan aman, 8) Biasakan membaca label pada kemasan pangan, 9) Cuci tangan pakai sabun dengan air bersih mengalir, 10) Lakukan aktivitas yang cukup dan pertahankan berat badan normal. Pada pesan gizi seimbang (PGS) no 6 yaitu biasakan sarapan, dimana sarapan pagi sangat penting

dilakukan karena setelah semalaman beristirahat dan tidak mengonsumsi makanan, maka kadar gula dalam tubuh turun. Gula dalam tubuh adalah sumber energi. Dengan sarapan pagi, maka tubuh mendapatkan asupan gula dan digunakan untuk energi beraktivitas.

Sarapan pagi merupakan makanan 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. Oleh karena itu untuk meningkatkan konsentrasi belajar dan kemampuan fisik pada murid atau pelajar, saat sarapan pagi harus diperhatikan pemilihan menu serta kandungan gizi yang baik untuk pemenuhan zat-zat gizi pada pagi hari (Moehji,1989).

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2010), sebanyak 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.

Anak usia sekolah tidak melakukan sarapan pagi kemungkinan disebabkan karena 1) Anak-anak yang bangun kesiangan akan menyebabkan segala kegiatan di pagi hari menjadi serba terburu-buru sehingga ibu dari anak tersebut tidak sempat menyiapkan sarapan pagi ataupun hanya menyiapkan sarapan seadanya tanpa memikirkan asupan gizinya, 2) Orang tua sibuk bekerja sehingga ibu dari anak tersebut tidak sempat memasak, 3) Kebiasaan anak tidak sarapan pagi.

Status gizi merupakan keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Dibedakan atas status gizi buruk, gizi kurang, gizi baik, dan gizi lebih (Almatsier, 2009). Konsumsi makanan berpengaruh terhadap status gizi seseorang. Status gizi baik atau status gizi optimal terjadi bila tubuh

memperoleh cukup zat-zat gizi yang digunakan secara efisien, sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja, dan kesehatan secara umum pada tingkat setinggi mungkin.

Secara umum gambaran Provinsi Bali untuk status gizi anak usia 6-14 tahun berdasarkan indeks massa tubuh (IMT) menurut umur (U) melaporkan di Kota Denpasar prevalensi anak kurus laki-laki 9,2% dan perempuan adalah 7,4%, anak normal laki-laki 72,5% dan perempuan adalah 81,1% serta anak BB lebih laki-laki 18,3% dan perempuan adalah 11,5% (Risksedas Provinsi Bali, 2007). Berdasarkan laporan Riskesdas Nasional (2010) untuk Provinsi Bali yaitu sangat kurus 5,9%, kurus 5,6%, normal 81,4% dan gemuk 7,1%. Berdasarkan prevalensi status gizi IMT/U 5-12 tahun menurut Kabupaten/kota, Bali (2013) di Kota Denpasar yaitu sangat kurus 3,2%, kurus 5,6%, normal 64,5%, dan gemuk 15,4%, maka terlihat bahwa status gizi normal mengalami sedikit penurunan.

Sarapan pagi dilakukan untuk memenuhi kebutuhan zat gizi energi, protein dan lemak dalam jarak makan malam sampai makan pagi. Dengan demikian sarapan pagi akan mempengaruhi aktifitas fisik dan metabolisme dalam tubuh. Kebiasaan anak usia sekolah bila tidak sarapan pagi dapat menyebabkan hasil belajar anak usia sekolah menurun, kecepatan bereaksi menurun tajam sehingga kemampuan memecahkan suatu masalah juga menjadi sangat menurun yang akan menyebabkan prestasi belajar juga ikut menurun. Hal ini akan menghambat proses belajar di sekolah. Bila anak usia sekolah tidak terbiasa sarapan pagi secara terus menerus akan mengakibatkan penurunan berat badan dan daya tahan tubuh, kurang gizi dan anemia gizi besi.

Dari penyebab-penyebab tidak sarapan pagi, menurut penulis sebagian besar penyebab tidak sarapan pagi adalah menurunnya hasil belajar siswa dan

kekurangan gizi. Anak usia sekolah yang tidak terbiasa sarapan pagi harus dibiasakan sarapan pagi setiap hari. Agar pada saat mengikuti kegiatan belajar mengajar di sekolah, anak akan menerima pelajaran tersebut dengan baik dan meningkatkan asupan gizi pada anak usia sekolah. Berdasarkan hal tersebut penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai status gizi dan hasil belajar akan berhubungan dengan kebiasaan sarapan pagi pada anak usia sekolah. Pemilihan lokasi yaitu di SD Negeri No.5 Tonja, Denpasar Utara karena di SD tersebut belum pernah dilakukan penelitian atau pengumpulan data mengenai hubungan sarapan pagi dengan status gizi dan hasil belajar.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka masalah dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

Apakah sarapan pagi berhubungan dengan status gizi dan hasil belajar pada murid SD Negeri No. 5 Tonja, Denpasar Utara ?

C. Tujuan Penelitian

a. Tujuan umum

Mengetahui hubungan sarapan pagi meliputi jenis dan jumlah dengan status gizi dan hasil belajar pada murid SD Negeri No. 5 Tonja, Denpasar Utara.

b. Tujuan khusus

Secara khusus penelitian ini bertujuan untuk :

1. Mengidentifikasi sarapan pagi pada murid SD Negeri No. 5 Tonja, Denpasar Utara.
2. Menentukan status gizi pada murid SD Negeri No. 5 Tonja, Denpasar Utara.
3. Mengidentifikasi hasil belajar pada murid SD Negeri No. 5 Tonja, Denpasar Utara.
4. Menganalisis hubungan sarapan pagi dengan status gizi pada murid SD Negeri No. 5 Tonja, Denpasar Utara.
5. Menganalisis hubungan status gizi dengan hasil belajar pada murid SD Negeri No. 5 Tonja, Denpasar Utara.
6. Menganalisis hubungan sarapan pagi dengan hasil belajar pada murid SD Negeri No. 5 Tonja, Denpasar Utara.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat praktis

Hasil penelitian ini digunakan untuk memberi informasi terhadap siswa tentang hubungan sarapan pagi dengan status gizi dan hasil belajar pada murid SD Negeri No. 5 Tonja, Denpasar Utara.

2. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan bermanfaat untuk menambah wawasan, penerapan ilmu pengetahuan dan juga memperoleh pengalaman khususnya dalam melakukan kajian terhadap sarapan pagi dengan status gizi dan hasil belajar pada murid SD Negeri 5 Tonja, Denpasar Utara.