

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Kualitas Sumber Daya Manusia (SDM) merupakan faktor utama yang diperlukan untuk melaksanakan pembangunan nasional. Faktor gizi memegang peranan penting untuk mencapai sumber daya manusia yang berkualitas. Gizi yang baik menghasilkan sumber daya manusia yang berkualitas, sehat, cerdas dan memiliki fisik yang tangguh serta produktif. Perbaikan gizi diperlukan pada seluruh siklus kehidupan, mulai dari sejak kehamilan, bayi dan anak balita, pra sekolah, anak sekolah dasar, remaja dan dewasa sampai usia lanjut (Depkes RI, 2005)

Masa remaja merupakan periode yang sangat penting. Pada masa remaja terjadi perubahan fisik dan perubahan komposisi tubuh yang menyebabkan peningkatan kebutuhan zat gizi. Banyaknya kegiatan yang dilakukan oleh remaja mengakibatkan waktu makan sering terlewat. Waktu makan yang sering terlewat adalah waktu sarapan pagi. Hampir 50% remaja (Daniel, 1997) terutama remaja akhir yang tidak sarapan. Penelitian lain membuktikan masih banyak remaja (89%) yang meyakini kalau sarapan itu penting. Remaja yang sarapan teratur hanya 60% (Arisman, 2010). Selain itu kurangnya perhatian dalam memilih komposisi makanan ke dalam tubuh sehingga remaja rentan mengalami masalah gizi. Berdasarkan data riskesdas tahun 2010 sebanyak 54,4% remaja dengan rentang usia 13-15 tahun mengkonsumsi energi dibawah kebutuhan minimal dan 38,1% mengkonsumsi protein dibawah kebutuhan minimal. Masalah gizi yang

pada umumnya dialami remaja adalah makan tidak teratur, gangguan makan, obesitas (kegemukan) dan anemia (Adriani, 2012).

Anemia merupakan salah satu masalah gizi yang banyak di jumpai para remaja di Indonesia yang harus ditanggulangi secara serius. Masalah anemia yang umumnya adalah anemia gizi besi. Penyebab anemia gizi besi adalah karena jumlah zat besi yang di konsumsi tidak sesuai dengan jumlah yang dibutuhkan (Adriani,2012).Berdasarkan hasil Riskesdas 2013 sebanyak 26,4 % anak dengan rentang usia 5-14 tahun mengalami anemia dan sebanyak 18,4 % remaja dengan rentang usia 15-24 tahun mengalami anemia di Indonesia.

Intake zat gizi sangat berperan dalam terjadinya anemia, Rendahnya kadar zat besi dalam diet sehari-hari maupun rendahnya tingkat absorpsi zat besi yang terkandung dalam sumber nabati merupakan penyebab utama tingginya anemia. Kurangnya tingkat konsumsi zat besi dapat terjadi karena remaja melewati sarapan pagi. Sarapan pagi berkontribusi memenuhi 20-25 % kebutuhan total kalori perhari (Khomsan, 2010). Besi merupakan salah satu molekul pembentuk hemoglobin. Aisyah Nurcita Dewi (2014) dalam penelitiannya di SMP N 3 Wonogiri menyatakan bahwa kadar Hb yang rendah ditemukan pada kelompok yang tidak sarapan yaitu 22,2% sedangkan pada kelompok yang sarapan sebanyak 3,7%.

Salah satu akibat anemia gizi besi adalah produktivitas menurun serta perkembangan mental dan kecerdasan terhambat (Astawan, 2008). Selain menjadi faktor penyebab anemia kebiasaan sarapan juga menjadi salah satu faktor remaja tidak konsentrasi terhadap pelajaran dan menyebabkan penurunan prestasi belajar

siswa. Fahmi Maulana Iqbal (2015) dalam penelitiannya tentang Hubungan antara sarapan pagi dengan prestasi belajar disebutkan bahwa anak yang selalu melakukan sarapan pagi adalah 40 anak (50%) dimana 36 anak mendapatkan prestasi belajar baik 36 anak (45%) dan anak yang mendapatkan prestasi belajar kurang sebanyak 4 anak (5%). Anak yang tidak selalu melakukan kebiasaan sarapan pagi sebanyak 40 anak (50%) dimana 29 anak (36,5%) mendapatkan prestasi belajar baik sedangkan anak yang mendapat prestasi belajar kurang sebanyak 11 anak (13,75 %). Wijayanti (2005) membuktikan adanya hubungan antara kadar hemoglobin dengan kesanggupan anak untuk belajar. Keadaan anemia akan mempengaruhi daya konsentrasi dan kesanggupan anak untuk belajar. Keadaan anemia akan mempengaruhi daya konsentrasi belajar sehingga prestasi belajar menjadi menurun dan siswi dengan kadar hemoglobin yang tinggi (batas normal) memiliki prestasi lebih baik daripada siswi dengan kadar hemoglobin rendah (Mann, 2012).

SMP Negeri 1 Tampaksiring bertempat di kecamatan Tampaksiring Kabupaten Gianyar. Dari hasil observasi di SMP Negeri 1 Tampaksiring belum pernah dilakukan pemeriksaan kadar Hb. Selain itu pada saat observasi pada 10 siswi dengan menggunakan metode recall 1x24 jam didapatkan 60% siswi memiliki kontribusi sarapan yang kurang.

Berdasarkan latar belakang diatas penulis tertarik untuk meneliti tentang “Kontribusi Sarapan dengan Konsumsi Total dan Kadar Hemoglobin terhadap Prestasi Belajar Siswi SMP Negeri 1 Tampaksiring“

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

Bagaimana kontribusi sarapan dengan konsumsi total dan kadar hemoglobin terhadap prestasi belajar siswi SMP Negeri 1 Tampaksiring?

## **C. Tujuan Penelitian**

### 1. Tujuan umum

Untuk mengetahui kontribusi sarapan dengan konsumsi total dan kadar hemoglobin terhadap prestasi belajar siswi SMP Negeri 1 Tampaksiring

### 2. Tujuan khusus

- a. Mengidentifikasi dan mengkasifikasi prestasi belajar siswi di SMP Negeri 1 Tampaksiring.
- b. Mengukur kadar hemoglobin siswi SMP Negeri 1 Tampaksiring.
- c. Menghitung konsumsi zat gizi total siswi SMP Negeri 1 Tampaksiring.
- d. Menghitung konsumsi zat gizi sarapan siswi SMP Negeri 1 Tampaksiring.
- e. Menghitung kontribusi zat gizi dari sarapan terhadap total konsumsi siswi SMP Negeri 1 Tampaksiring.
- f. Gambaran sebaran konsumsi total terhadap prestasi belajar siswi SMP Negeri 1 Tampaksiring
- g. Gambaran sebaran kadar hemoglobin terhadap prestasi belajar siswi SMP Negeri 1 Tampaksiring

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

##### 1. Manfaat praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan memberikan tambahan informasi mengenai sarapan pagi, kadar hemoglobin dan prestasi belajar pada siswi SMP Negeri 1 Tampaksiring.

##### 2. Manfaat teoritis

- a. Untuk mengembangkan penalaran, membentuk pola pikir dinamis sekaligus menambah wawasan dan mengetahui kemampuan penulis dalam menerapkan ilmu yang diperoleh berkaitan dengan kontribusi sarapan dengan konsumsi total dan kadar hemoglobin terhadap prestasi belajar siswi SMP Negeri 1 Tampaksiring.
- b. Untuk dapat dimanfaatkan oleh berbagai pihak yang membutuhkan pokok materi sesuai bahasan yang dikaji.