

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Anak merupakan salah satu aset sumber daya manusia di masa depan yang perlu mendapat perhatian khusus. Adanya peningkatan dan perbaikan kualitas hidup suatu bangsa. Kualitas hidup anak dapat dilihat kesehatannya melalui keadaan status gizi yang baik. Salah satu cara untuk memperoleh status kesehatan dan gizi yang baik yaitu dengan membiasakan sarapan pagi. Sarapan pagi merupakan waktu makan yang sangat penting di berikan kepada anak usia sekolah, maka dari itu orang tua harus selalu memberikan dan juga membiasakan anak untuk sarapan pagi (Sri Hartini *et al.*, 2017).

Anak usia sekolah dasar (SD) merupakan golongan penduduk pada masa pertumbuhan yang cepat dan aktif secara fisik, sehingga membutuhkan lebih banyak energi dan protein. Namun, anak usia sekolah dasar rentan mengalami kekurangan protein dan energi akibat tidak sarapan pagi sebelum ke sekolah (Nurdin Rahman, Nikmah Utami Dewi, 2017). Siswa Sekolah Dasar merupakan anak yang memiliki rentang usia 7 sampai 11 tahun. Hal ini sesuai dengan pendapat Piaget menyebutkan bahwa “Siswa Sekolah Dasar berada pada tahap operasional konkrit (usia 7-11 tahun)”. Pada tahap ini siswa SD sudah mulai memahami aspek-aspek kumulatif materi, mempunyai kemampuan mengkombinasikan golongan benda dengan tingkatan yang bervariasi, serta mampu berpikir secara sistematis mengenai benda-benda konkrit maupun peristiwa-peristiwa nyata. Pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa siswa Sekolah Dasar dalam penerapan pembelajaran diperlukan latihan dalam memecahkan masalah konkrit mengenai masalah yang dihadapi siswa (Susanto, 2013)

Sarapan merupakan makanan yang dikonsumsi sebelum atau pada awal kegiatan sehari-hari, dalam waktu dua jam setelah bangun tidur, dan memberi asupan kalori sekitar 20%-35% dari total kebutuhan energi harian. Sarapan pagi akan mengisi cadangan energi selama kegiatan belajar yang berlangsung sekitar 8-10 jam dan akan diisi kembali pada saat makan siang (Sartika, 2012). Sarapan pagi

merupakan suatu kegiatan makan dan minum yang penting sebelum melakukan aktifitas fisik. Sarapan yang baik harus banyak mengandung karbohidrat (Hardinsyah & Aries, 2016)

Sarapan pagi terdiri atas makanan pokok serta lauk pauk atau makanan lainnya. Jumlah makanan yang dikonsumsi saat sarapan pagi atau makan pagi kurang lebih 1/3 dari makanan sehari. Makan pada pagi hari ibarat mengisi bahan bakar untuk kendaraan. Tidak peduli seberapa sibuk hari ini, namun jika bahan bakarnya habis, maka harus diisi agar kendaraan tetap berjalan. Begitu juga dengan sarapan pagi, sesibuk apapun kegiatannya harus makan pagi agar tubuh tetap sehat. Sarapan pagi menjadi bahan bakar dan memberi energi bagi tubuh sepanjang hari. Sarapan pagi yang ideal dilakukan antara pukul 06.00-08.00 dan penyusunan menu sarapan pagi tetap berpatokan pada gizi yang seimbang (Tilong, 2012).

Sarapan yang rutin berguna untuk memenuhi kebutuhan energi dalam tubuh dalam melakukan aktivitas. Kegiatan tersebut sangat penting terutama bagi para peserta didik karena dapat mendukung pertumbuhan dan perkembangan serta berbagai aktivitas dalam pendidikan (Wiarso, 2013). Energi diperoleh dari makanan dan minuman yang dikonsumsi. Tidak sarapan menyebabkan peserta didik kurang berenergi karena perut kosong sehingga menjadi susah untuk fokus berfikir saat belajar, hal tersebut sangat mempengaruhi prestasi belajar (Sukiniarti, 2015)

*Southeast Asia Nutrition Survey* (SEANUTS) sempat melakukan penelitian status gizi, pertumbuhan, pola makan dan asupan gizi anak-anak usia 6 bulan sampai 12 tahun di 4 negara, termasuk Indonesia, menemukan bahwa hanya 1 dari 10 anak Indonesia usia 2 – 12 tahun yang punya porsi sarapan cukup dengan kualitas baik (SEANUTS, 2015).

Menurut (Noviyanti & Kusudaryati, 2018) menunjukkan bahwa Sebanyak 61,9% responden memiliki kualitas sarapan yang buruk. Buruknya kualitas sarapan responden dapat disebabkan oleh susunan menu sarapan responden yang hanya terdiri dari karbohidrat dan lauk saja serta jenis pangan sarapan yang tidak beragam. Padahal, sarapan yang baik itu sendiri terdiri dari pangan karbohidrat, pangan lauk-pauk, sayuran atau buah-buahan dan minuman dan seharusnya beraneka ragam karena tidak ada satupun jenis makanan yang mengandung semua jenis zat gizi yang dibutuhkan tubuh untuk menjamin pertumbuhan dan mempertahankan kesehatannya (Hardinsyah & Aries, 2016).

Menurut (Hermiyanty et al., 2020) dengan judul “Gambaran Pengetahuan dan Praktik Menyusun Menu Sarapan pada Orang Tua Siswa SDIT Al-Fahmi Palu” desain penelitian ini menggunakan *cross sectional*, populasi dalam penelitian ini adalah seluruh orang tua siswa Kelas 1-6 SDIT Al-Fahmi Kota Palu. Jenis data yang digunakan dalam penelitian berupa data primer yang meliputi data frekuensi tingkat pengetahuan sarapan responden, frekuensi responden yang menjawab benar kuesioner pengetahuan sarapan, dan penerapan prinsip gizi seimbang pada susunan menu sarapan selama tiga hari menggunakan media piring tiruan. Kemudian responden diarahkan untuk memilih beberapa gambar bahan pangan dan menyusun menu yang menjadi pilihannya seperti ketika membuat menu sarapan sehat untuk anak-anak mereka. Sarapan sehat adalah sarapan yang telah memenuhi unsur-unsur gizi seimbang. Dikatakan seimbang ketika jumlah antar kelompok pangan (pangan pokok, lauk-pauk, sayur dan buah) setara, dimana porsi untuk pangan pokok sebanyak 3-8 porsi (100/3%), lauk dan pauk masing-masing sebanyak 2-3 porsi (100/3%), serta sayur dan buah masing-masing sebanyak 3-5 porsi dan 2- 3 porsi (100/3%). Konsumsi pangan untuk sekali makan digambarkan dengan “Piring Makanku: Porsi Sekali Makan” (KEMENKES, 2014)

Menurut (Ilmiah Kesehatan Sandi Husada et al., 2020) jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Analisis bivariat yang digunakan adalah uji *Chi Square*. Penelitian ini dilakukan pada siswa-siswi kelas 6 di Sekolah Dasar Negeri 01 Rajabasa di Bandar Lampung tahun ajaran 2019-2020. Dengan metode wawancara pada kebiasaan sarapan pagi dan prestasi belajar menggunakan data nilai rata-rata raport siswa di sekolah tersebut, Dengan jumlah sampel sebanyak 60 responden kondisi sehat dan sesuai dengan karakteristik sampel. Berdasarkan penelitian yang dilakukan di SDN 01 Rajabasa Bandar Lampung setelah di analisis dengan uji *Chi Square* menunjukkan hubungan yang signifikan terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dan prestasi belajar. Hasil penelitian ini sejalan dengan pendapat (Iqbal, 2015) bahwa pada penelitiannya terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan sarapan pagi dan prestasi belajar anak sekolah dasar Menurut penelitian (Isnaini, 2017) sarapan pagi berperan penting dalam memenuhi kebutuhan energi anak sekolah, karena dapat

meningkatkan konsentrasi belajar dan memudahkan menyerap pelajaran di sekolah, sehingga prestasi belajar menjadi baik.

Menurut (Gemily & Aruben, 2016) Pada saat sarapan, ada hal penting yang harus diperhatikan yaitu kandungan gizi pada makanan yang dikonsumsi. Kandungan gizi yang terkandung dalam menu sarapan ini dapat mencerminkan kualitas menu sarapan seseorang. Dalam penelitian ini, susunan menu sarapan yang dikonsumsi oleh responden sebagian besar adalah karbohidrat dan lauk pauk yang tentunya tidak memenuhi kriteria sarapan yang baik. Sarapan yang baik itu terdiri dari pangan karbohidrat, pangan lauk-pauk, sayuran atau buah-buahan dan minuman. Dan Faktor-faktor yang tidak berhubungan dengan kualitas sarapan adalah jenis kelamin, pengetahuan mengenai sarapan dan gizi, pendidikan ibu, pendidikan ayah, pekerjaan ibu, pekerjaan ayah, pendapatan orang tua, makan bersama, ketersediaan sarapan, dorongan keluarga, struktur keluarga, pengaruh media massa, teman sebaya dan uang saku.

Dari hasil studi pendahuluan pada hari rabu tanggal 17 maret 2021 di Tempat Pendidikan Al-Qur'an (TPA) Dukuh Gondangan, Kecamatan Jogonalan, Kabupaten Klaten, dengan wawancara dengan sampel sebanyak 4 responden, hasil wawancara terdapat anak yang tidak sarapan dan sarapan. Responden yang sarapan ibunya tidak bekerja atau ibu rumah tangga, dan yang tidak sarapan karena orangtuanya sibuk bekerja. Berdasarkan masalah – masalah tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Gambaran kebiasaan sarapan pada anak TPA di dukuh Gondangan”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan penjelasan dari latar belakang di atas, sarapan pagi berperan penting dalam memenuhi kebutuhan energi anak sekolah, maka perumusan masalah penelitian diatas dapat diambil rumusan masalah yaitu: “Bagaimana Gambaran kebiasaan sarapan pada anak TPA di dukuh Gondangan?”.

### **C. Tujuan Penelitian**

#### 1. Tujuan Umum

Mengetahui Gambaran Kebiasaan Sarapan pada Anak TPA di dukuh Gondangan.

#### 2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik responden meliputi usia dan jenis kelamin.
- b. Mengetahui kebiasaan sarapan pagi pada anak TPA di dukuh Gondangan.

### **D. Manfaat Penelitian**

#### 1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukan dan bahan referensi atau sebagai sumber pemikiran bagi dunia kesehatan maupun keperawatan.

#### 2. Manfaat praktis

##### a. Bagi masyarakat

Penelitian ini diharapkan supaya masyarakat mengetahui akan pentingnya sarapan pagi pada anak.

##### b. Bagi institusi pendidikan

Diharapkan dapat dijadikan masukan dalam memperkaya daftar pustaka, meningkatkan wawasan bagi mahasiswa serta pembaca pada umumnya tentang sarapan pagi.

##### c. Bagi perawat

Penelitian ini dapat digunakan untuk mengembangkan variabel dan sebagai bahan informasi yang berguna dalam menambah wawasan dan pengetahuan tentang sarapan pagi.

##### d. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini dapat digunakan untuk mengembangkan variabel dan sebagai bahan informasi yang berguna dalam menambah wawasan dan pengetahuan tentang sarapan pagi.

## E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Peneliti	Judul	Desain Studi	Hasil Penelitian	Perbedaan
1	(Noviyanti & Kusudaryati, 2018)	Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Prestasi Belajar Siswa SD Muhammadiyah Program Khusus Surakarta	Desain penelitian Deskriptif Kolerasi. Menggunakan pendekatan <i>Cross Sectional</i>	Hasil penelitian ini, sebagian besar responden dalam penelitian ini adalah laki-laki yaitu sebesar 57,1%. Dari 56 siswa, sebanyak 78,6 % siswa terbiasa sarapan pagi sebelum berangkat sekolah sisanya kadang-kadang melakukan sarapan pagi.	Judul penelitian: Gambaran kebiasaan sarapan pada anak TPA di Dukuh Gondangan desain penelitian: penelitian deskriptif teknik sampling: Total sampling
2	(Hermiyanty et al., 2020)	Gambaran Pengetahuan dan Praktik Menyusun Menu Sarapan pada Orang Tua Siswa SDIT Al-Fahmi Palu	Desain penelitian ini menggunakan <i>Cross Sectional</i>	Hasil penelitian ini, responden memiliki tingkat pengetahuan yang baik, terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi anak dengan kebiasaan sarapan.	Judul penelitian: Gambaran kebiasaan sarapan pada anak TPA di Dukuh Gondangan desain penelitian: penelitian deskriptif teknik sampling: Total sampling
3	(Ilmiah Kesehatan Sandi Husada et al., 2020)	Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Prestasi Belajar Siswa SD Negeri 01 Rajabasa Bandar Lampung	Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan <i>Cross Sectional</i> .	Hasil penelitian ini, siswa kelas 6 dengan sarapan pagi tidak rutin didapatkan 12 siswa, Kemudian, siswa kelas 6 yang sarapan pagi rutin didapatkan 48 siswa	Judul penelitian: Gambaran kebiasaan sarapan pada anak TPA di Dukuh Gondangan desain penelitian: penelitian deskriptif teknik sampling: total sampling
4	(Gemily & Aruben, 2016)	Faktor – faktor yang Berhubungan dengan Kebiasaan dan Kualitas Sarapan Siswa Kelas V di SDN Sendangmulyo 04 Kecamatan Tembalang, Semarang 2015	Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif dengan pendekatan <i>Cross Sectional</i> . Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dan kualitatif.	Sebanyak 66,7% responden sering sarapan dan 33,3% jarang sarapan. Alasan anak untuk tidak sarapan adalah tidak suka sarapan, malas, tidak sempat sarapan, sarapan yang belum tersedia dan tidak biasa sarapan di rumah.	Judul penelitian: Gambaran kebiasaan sarapan pada anak TPA di Dukuh Gondangan desain penelitian: penelitian deskriptif teknik sampling: Total sampling

