

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Anak usia sekolah dasar (6-12 tahun) banyak melakukan aktivitas fisik. Oleh karena itu, pada masa ini anak membutuhkan energi untuk pertumbuhan dan penunjang aktivitasnya. Energi dalam tubuh dapat timbul karena adanya pembakaran terutama karbohidrat dan lemak. Agar energi tercukupi, konsumsi makanan perlu memiliki nilai gizi yang tinggi⁽¹⁾.

Sarapan merupakan makanan pertama yang dikonsumsi setelah bangun tidur di pagi hari dan saat ini sudah dikenal luas sebagai makanan terpenting sehari-hari⁽²⁻³⁾. Sarapan membantu meningkatkan cadangan energi karena cadangan energi yang tubuh miliki sudah digunakan setiap malam hari untuk perbaikan dan pembaharuan di dalam tubuh kita. Selain itu, sarapan juga memberikan dorongan energi untuk melakukan aktivitas kita di pagi hari, baik di tempat bekerja, sekolah, rumah dan lain sebagainya⁽⁴⁾.

Sarapan pagi bagi anak sangatlah penting, karena waktu sekolah merupakan aktivitas yang membutuhkan energi yang cukup besar⁽⁵⁾. Kebiasaan mengonsumsi sarapan di pagi hari telah dihubungkan dengan banyaknya keuntungan dalam segi kesehatan seperti mempertahankan indeks massa tubuh

(IMB), meningkatkan perilaku aktivitas motorik, mengatur regulasi nafsu makan, dan profil metabolik yang lebih baik⁽³⁾.

Selanjutnya, beberapa penelitian mampu menemukan adanya pengaruh positif kebiasaan sarapan di pagi hari terhadap proses pembelajaran pada anak dari aspek perilaku, kognitif dan juga performa anak di sekolah^(2-3,6-8). Asumsi mengenai keuntungan yang didapatkan dari sarapan terhadap proses pembelajaran anak sebagian besar didasarkan pada bukti yang menjelaskan efek akut sarapan terhadap performa kognitif anak dalam sejumlah studi eksperimental. Walaupun hasil yang didapatkan cukup beragam, namun secara umum penelitian-penelitian tersebut menjelaskan bahwa mengonsumsi sarapan di pagi hari memiliki efek yang positif pada performa kognitif anak, terutama pada memori dan perhatian⁽²⁾.

Meskipun sarapan kaya akan manfaat, nyatanya dari sejumlah studi observasi ditemukan bahwa sekitar 20%-30% anak-anak masih sering mengabaikan kebiasaan sarapan⁽⁸⁾. Siega-Riz dkk dalam survei pada kurun waktu antara 1965 sampai dengan 1991 di Amerika Serikat melaporkan adanya kecenderungan kebiasaan mengonsumsi sarapan yang semakin menurun pada anak laki-laki dan perempuan yaitu berturut-turut 89,7% dan 84,4% di tahun 1965 menjadi 74,9% dan 64,7% di tahun 1991. Brugman dkk di tahun 1998 dalam suatu penelitian di Belanda dengan sampel 3138 mendapatkan prevalensi 5% anak sekolah dasar dan 13% anak sekolah lanjutan pertama yang melewatkan sarapan⁽⁹⁾.

Di Indonesia pada survei yang dilakukan oleh Yayasan Kusuma Buana tahun 2001-2002 di 13 sekolah dasar di Jakarta (n=3495) mendapatkan prevalensi anak yang berangkat sekolah tanpa sarapan 16,9%, sedangkan penelitian lain di Nusa Tenggara Barat terhadap 131 pelajar sekolah lanjutan pertama 53,44% responden mendapat sarapan sebelum berangkat sekolah, 41,89% menyatakan kadang-kadang dan 4,58% tidak pernah disiapkan sarapan. Perbedaan prevalensi tersebut mungkin dipengaruhi oleh banyak faktor seperti faktor perilaku, budaya maupun sosio-demografis wilayah setempat⁽⁹⁾.

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis tertarik untuk mengetahui bagaimana kebiasaan sarapan pada anak-anak dapat mempengaruhi prestasi akademik beserta kognitif.

I.2 Rumusan Masalah

Bagaimana pengaruh kebiasaan sarapan terhadap prestasi akademik dan kognitif anak?

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

- a. Mengetahui adanya hubungan antara kebiasaan sarapan dengan prestasi akademik dan kognitif anak di SDN 08 Pagi Duren Sawit

I.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui kebiasaan sarapan anak di SDN 08 Pagi Duren Sawit
- b. Mengetahui tingkat prestasi akademik dan fungsi kognitif anak di SDN 08 Pagi Duren Sawit
- c. Mengetahui hubungan antara kebiasaan sarapan dengan prestasi akademik dan kognitif anak di SDN 08 Pagi Duren Sawit

I.4 Manfaat Penelitian

Meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat akan pentingnya sarapan, khususnya pada anak-anak dalam bidang akademisnya sehingga dapat tercapai perbaikan generasi yang lebih berprestasi di masa depan.