

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kemajuan dan perkembangan yang diharapkan mampu memberikan perubahan ke arah lebih baik, tentunya merupakan impian dan keinginan berbagai kalangan masyarakat yang seharusnya dilakukan pembinaan atau persiapan sejak dini kepada seorang anak untuk mampu bertumbuh dan menjadi pribadi yang mempunyai kualitas dan keterampilan. Anak ialah investasi jangka panjang yang perlu dijaga dan dilakukan pengawasan oleh kedua orang tuanya agar terbentuk jiwa yang mampu mengarahkan kepada berbagai dampak positif serta manfaat yang berguna.¹ Derajat kesehatan khususnya di kalangan masyarakat perlu adanya pengawasan untuk terus meningkatkan kualitasnya guna memperoleh capaian tujuan pembangunan nasional melalui perbaikan gizi, yakni mampu dicontohkan dengan aktivitas sarapan pagi.²

Dari laporan Balitbang 2011 dalam survei *Trends in Mathematics and Science Research* (TIMSS) tahun 2007, prestasisiswa Indonesia mengalami penurunan, yakni menempati posisi 36 dari 49 negara. Selain itu survei lain, indeks fisik anak Indonesia sangat rendah dengan karakteristik yang masuk ke dalam katagori *underweight* dibandingkan Jepang, Thailand, dan Vietnam.¹ Nilai Indonesia cenderung rendah, indikator yang menjadi penyebabnya yakni tingkat konsentrasi siswa yang perlu ditingkatkan agar memperoleh hasil maksimal.³ Konsentrasi memiliki efek yang kuat pada pembelajaran. Jika seseorang sulit berkonsentrasi, sehingga belajar menjadi tidak berguna. Peningkatan fokus belajar dapat dicapai dengan beberapa cara, termasuk sarapan pagi atau makan pagi dengan pola makan yang seimbang. Nutrisi yang proposional dapat memperbesar daya tahan tubuh, ataupun meningkatkan kecerdasan dan memungkinkan perkembangan yang alami.⁴

Sarapan memberi energi pada otak dan meningkatkan pada proses pembelajaran disekolah. Efek dari kekurangan glukosa adalah hipoglikemia yang diikuti dengan menurunnya konsentrasi anak. Kesenjangan 10 hingga 12 jam

antara makan malam dan sarapan menyebabkan gula darah turun, dan kebiasaan melewatkan sarapan dapat memengaruhi kinerja kognitif. Energi yang dipakai saat tidur diambil dari kalori yang terjaga dan berada pada tubuh, apabila energi pada tubuh yang biasanya menjadi cadangan telah kosong atau kehabisan, maka suplai pada otak tentunya mengalami pengurangan dari biasanya sehingga menyebabkan tubuh merasakan lemas, pusing, dan mengeluarkan keringat dingin, atau mampu memunculkan insiden pingsan. Kemudian, penurunan daya ingat serta daya pikir akan membuat kemampuan otak akan terganggu dalam aktivitas sehari-hari. Penurunan kadar insulin dan glukosa juga dapat menentukan respons stres, yang mengganggu berbagai aspek fungsi kognitif, seperti perhatian dan memori kerja.^{4,5}

Menurut hasil survei konsumsi makanan dalam rangka kajian kesehatan dasar Riskesdas 2010, sebagian besar anak tidak mempunyai kebiasaan untuk mengkonsumsi makan pagi yang mempunyai kandungan gizi baik atau sehat. Sesuai proses penganalisisan perolehan survey mampu dibuktikan yakni 35.000 anak pelajar, 26,1% di antaranya hanya sarapan beserta meminum air serta 44,6% memiliki konsumsi energi kurang dari 15% dari 2.400 kalori dimana kebutuhan gizi harian anak. Dalam jurnal Widyakarya Pangan dan Gizi Nasional menyatakan yakni seorang anak yang kekurangan gizi, tentunya membuat mereka cepat lemas, mampu menyebabkan kesakitan, yang pada akhirnya mengakibatkan sering bolos, sulit mengikuti dan memahami pelajaran, mempengaruhi hasil prestasi belajarnya.⁶ Di AS tahun 2016, anak tidak lulus 50% dari anak lulus 50%, situasi tersebut sering terlihat yang sebagian besar dialami oleh anak di tingkat sekolah dasar. Tepatnya tahun 2017, data memunculkan bahwa 70% seorangan anak tanpa mengkonsumsi makan pagi mempengaruhi konsentrasi belajarnya sebesar 71,5%.⁷

Masalah tidak sarapan yang berkepanjangan dapat mempengaruhi pertumbuhan anak dengan mengurangi jumlah serta variasi makanan yang masuk pada tubuh, sehingga membuat aktivitas sekolah menjadi sulit dan kurang. Peran yang dilakukan oleh kedua orang tua mempunyai peranan penting teruntuk melakukan pembentukan dan kebiasaan pola makan yang mempunyai kandungan

bergizi dan sehat untuk anaknya serta jalinan kuat yang diberikan kedua orang tuanya mampu mempengaruhi perkembangan dan pertumbuhan pada anak.⁸ Dengan adanya kebiasaan sarapan dipagi hari terdapat dampak positif bagi pola pikir dan daya ingat yang mampu meningkatkan proses pembelajaran dengan konsentrasi penuh sehingga meningkatkan prestasi anak di sekolah.⁹

Hasil penelitian yang sudah dilakukan di SMA Negeri 4 Kota Jambi tahun 2020 diperoleh yakni terbiasa mengkonsumsi makan pagi sejumlah 34 siswa (30,9%) yang baik, 43 responden (39,1%) cukup, serta 33 responden (30,0%) kurang. Untuk gambaran prestasi belajar diperoleh sejumlah 59 responden (53,9%) baik, 45 responden (40,9%) cukup dan 6 responden (5,5%) kurang. Hasil bivariat terdapat hubungan yang bermakna antara sarapan pagi dan prestasi belajar siswa.¹⁰ Siswa-siswi SDN 005 Langgini Bangkinang Kota tahun 2021 setelah dilakukan penelitian berjumlah 408 siswa dengan hasil penelitian didapatkan status gizi normal (53,3%), kebiasaan sarapan yang baik (56,7%) dan prestasi belajar yang baik sekitar (70%).¹¹ Sesuai pernyataan yang telah diuraikan penelitian sebelumnya mampu diperoleh simpulan yakni hasil status gizi serta kebiasaan buruk pada sarapan pagi sangat berpengaruh terhadap prestasi belajar.

Sesuai persoalan yang telah diuraikan, peneliti mempunyai ketertarikan teruntuk melakukan tindak lanjut tentang Hubungan antara Sarapan Pagi dengan Status Gizi dan Prestasi Belajar pada Pelajar di SMPN 2 Banjar Agung, Lampung.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan pengetahuan status gizi dan prestasi belajar pada siswa-siswi kelas VII di SMPN 2 Banjar Agung, Lampung?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan pengetahuan status gizi dan prestasi belajar pada pelajar kelas VII di SMPN 2 Banjar Agung, Lampung.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui kebiasaan sarapan pagi pada pelajar kelas VII di SMPN 2 Banjar Agung, Lampung.
2. Mengetahui pengetahuan tentang status gizi pada pelajar kelas VII di SMPN 2 Banjar Agung, Lampung.
3. Mengetahui faktor yang mempengaruhi prestasi belajar dikelas pada pelajar kelas VII di SMPN 02 Banjar Agung, Lampung.
4. Mengetahui hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan pengetahuan status gizi pada pelajar kelas VII di SMPN 2 Banjar Agung, Lampung.
5. Mengetahui hubungan antara kebiasaan sarapan dengan prestasi belajar pada pelajar kelas VII di SMPN 2 Banjar Agung, Lampung.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Orang Tua

Mampu dipergunakan teruntuk menginformasikan mengenai pentingnya peningkatan sarapan pagi untuk memenuhi kebutuhan status gizi yang baik khususnya terhadap anak sekolah dasar.

1.4.2 Bagi Anak

Mampu meningkatkan wawasan serta pengetahuan juga kesadaran akan pentingnya sarapan untuk memenuhi kebutuhan status gizi dan prestasi belajar serta meningkatkan kesadaran manfaat dan pentingnya sarapan pagi.

1.4.3 Bagi Penulis

1. Sebagai syarat mendapatkan gelar sarjana kedokteran.
2. Mampu dijadikan peluang dan potensi kepada penulis teruntuk menerapkan pengetahuan dan pemahaman penelitian serta mentransformasikan menjadi pengalaman baru dalam melakukan penelitian kedokteran, sekaligus memberi informasi atau perolehan

data agar dipergunakan untuk menjadi referensi atau pertimbangan bagi peneli berikutnya.

