

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Usia sekolah merupakan masa pertumbuhan bagi anak sehingga memerlukan gizi yang cukup dan seimbang. Tumbuh kembang anak usia sekolah yang optimal bergantung pada pemberian zat gizi dengan kualitas dan kuantitas yang benar (Susilowati, 2016).

Menurut Kemenkes RI (2014), gizi seimbang yaitu mengonsumsi makanan yang mengandung berbagai zat gizi (energi, protein, vitamin, dan mineral) yang diperlukan tubuh untuk tumbuh dan berkembang. Apabila konsumsi zat gizi untuk anak sekolah kurang, akan menimbulkan masalah gizi. Masalah gizi di Indonesia menurut laporan riskesdas dalam Sinaga (2016) menunjukkan tingginya presentase anak usia 5-12 tahun yang pendek (stunting) 30,7%, dan anemia 26,4%. Masalah tersebut dapat menurunkan prestasi belajar anak sekolah. Untuk dapat menjamin prestasi belajar yang baik, maka anak sekolah harus mempunyai konsentrasi yang baik.

Konsentrasi belajar dapat dipengaruhi oleh asupan zat gizi yang tercukupi baik itu protein, lemak, dan karbohidrat untuk menghasilkan energi dengan mengatur jumlah asupan makanan yang dimakan dan waktu makan sebelum berangkat sekolah. Untuk memperoleh kecukupan

Asupan zat gizi tersebut salah satunya dengan sarapan pagi. Kecukupan energi sarapan yang baik dapat memenuhi 25 – 30% (400-500 kkal) kecukupan gizi anak sekolah dasar. Sarapan pagi bagi anak sekolah dapat meningkatkan konsentrasi belajar, sehingga menghasilkan prestasi belajar lebih baik (Suwardhani, 2013).

Sarapan merupakan kegiatan penting yang dilakukan sebelum pukul 09.00 pagi untuk mencegah rasa lapar yang dapat mengganggu aktifitas dan konsentrasi belajar. Hardinsyah 2013, mendeklarasikan Pekan Sarapan Nasional bahwa sarapan yang sehat terdiri dari makanan pokok, lauk pauk, buah atau jus, susu dan minuman. Makanan dan minuman yang dipilih harus bebas dari risiko keracunan dan gangguan kesehatan. Sarapan juga merupakan bagian dari perilaku mewujudkan gizi seimbang seperti yang tercantum dalam isi pesan gizi seimbang yaitu anak perlu membiasakan sarapan pagi (Hardinsyah, 2013).

Manfaat sarapan pada proses pembelajaran, antara lain anak mempunyai kemampuan daya ingat (kognitif) yang lebih baik. Anak memiliki daya juang belajar dan konsentrasi atau perhatian yang lebih baik, memiliki kemampuan membaca, berhitung, jarang sakit, dan memiliki stamina serta disiplin yang lebih baik (BPOM, 2013). Sarapan sebaiknya memenuhi seperempat (25-30%) dari kecukupan energi sehari dan juga mengikuti pola gizi seimbang yang terdiri atas sumber karbohidrat (60-68%), protein (12-15%), lemak (15-25%), serta vitamin dan mineral. jumlah energi yang harus terpenuhi dalam sarapan yaitu sekitar 400-500 kalori dan protein sekitar 12,5 - 15 g (Depkes, 2011).

Menurut Par'i (2016), sarapan meningkatkan konsentrasi belajar dan stamina. Namun demikian, masih cukup banyak anak yang ke sekolah tidak sarapan terlebih dahulu karena berbagai alasan seperti keterbatasan waktu, susah bangun pagi, ibu belum menyiapkan sarapan, dan bosan dengan menu sarapan yang itu-itu saja. Anak-anak yang sering melewatkan asupan sarapan pagi cenderung memiliki tingkat energi dan zat gizi yang lebih rendah dibandingkan dengan anak yang sarapan untuk

konsentrasi belajar di sekolah (Fikawati, 2017). Pada waktu pagi hari kadar glukosa darah sudah menurun karena tidak memperoleh pasokan glukosa selama 8 - 10 jam. Jika anak berangkat ke sekolah tanpa sarapan, kadar gula darah menjadi rendah yang dapat mengakibatkan lemas, cepat lelah, menurunnya konsentrasi belajar yang dapat mengganggu proses belajar anak (Anggarani, 2011).

Hasil penelitian Hardinsyah dan Aries (2012), menyatakan bahwa anak sekolah yang mengonsumsi sarapan yang kurang dari 15% (<300 kalori) ada sebanyak 44,6% karena orang Indonesia memiliki kecenderungan melakukan sarapan hanya untuk mengisi tenaga dan belum mengutamakan keseimbangan gizi. Pada penelitian Wardoyo (2013), menunjukkan sebanyak 68% anak sekolah dasar memiliki konsentrasi belajar yang rendah dan menyatakan ada hubungan yang signifikan ($p < 0,05$) antara kualitas asupan sarapan pagi dengan daya konsentrasi belajar dan kebiasaan sarapan dengan konsentrasi ($p < 0,01$). Penelitian Arifin (2015), mendapatkan korelasi positif antara sarapan dengan konsentrasi ($r_s: 0,743$).

Berdasarkan penelitian diatas, menyatakan bahwa sarapan pagi pada anak sekolah dapat mempengaruhi konsentrasi belajar. Atas dasar inilah penulis tertarik untuk meneliti gambaran kecukupan energi sarapan pagi dan konsentrasi belajar siswa SDN Padaasih Kecamatan Paseh.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana gambaran kecukupan energi sarapan pagi dan konsentrasi belajar siswa SDN Padaasih Kecamatan Paseh ?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Mengetahui gambaran kecukupan energi sarapan pagi dan konsentrasi belajar siswa SDN Padaasih Kecamatan Paseh.

1.3.2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui kecukupan energi sarapan pagi siswa SDN Padaasih Kecamatan Paseh.
- b. Mengetahui konsentrasi belajar siswa SDN Padaasih kecamatan Paseh.
- c. Mengetahui gambaran hubungan sarapan pagi dan konsentrasi belajar siswa SDN Padaasih Kecamatan Paseh.

1.4 Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup penelitian ini meliputi kecukupan energi sarapan pagi dan konsentrasi belajar siswa SDN Padaasih Kecamatan Paseh.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1. Bagi Peneliti

- a. Meningkatkan ilmu dan wawasan penulis dalam gizi masyarakat.
- b. Sebagai sarana mengembangkan diri dalam bidang penelitian.
- c. Mengaplikasikan ilmu yang sudah didapat dalam bentuk penelitian di bidang gizi masyarakat.

1.5.2. Bagi Sampel

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan pemahaman sampel mengenai pentingnya kecukupan energi sarapan pagi untuk meningkatkan konsentrasi belajar.

1.5.3. Bagi SDN Padaasih

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan kepada pihak sekolah untuk memberikan pendidikan tambahan tentang pentingnya sarapan pagi yang baik dan cukup untuk menunjang konsentrasi belajar yang baik sehingga dapat menghasilkan anak yang berprestasi.

1.5.4. Bagi Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung Jurusan Gizi

Dapat menjadi sumbangan pemikiran serta referensi bagi rekan-rekan mahasiswa mengenai bidang gizi masyarakat.

1.6 Keterbatasan Penelitian

Pada saat pengambilan data asupan makan sarapan pagi dengan metode *Recall* konsumsi yang memiliki kelemahan yaitu tergantung kepada daya ingat dan kejujuran responden. Maka untuk mengatasi keterbatasan ini, peneliti membantu responden dengan mengurutkan waktu makan dan menggunakan alat bantu *Food Photograph* untuk mengestimasi berat makanan yang di makan oleh responden. Untuk tes konsentrasi belajar dengan *Picture Completion*, kelemahan tes ini ada pada responden yang tidak tertarik, tidak peduli, apatis, kondisi yang tidak fit, dan responden yang tidak mengerti untuk melakukan tes ini. Maka untuk mengatasi keterbatasan ini, peneliti memberikan uji coba atau latihan terlebih dahulu untuk mengenalkan cara pengisian tes yang akan diujikan. Data asupan sarapan pagi hanya dilakukan pada satu hari saja karena akan dilakukan tes konsentrasi pada hari yang sama sehingga variasi asupan sarapan pagi tidak dapat diketahui.