

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Anak sekolah merupakan generasi penerus bangsa dan kualitas anak usia sekolah adalah cerminan masa depan suatu bangsa. Upaya peningkatan Kualitas Sumber Daya Manusia harus dilakukan sejak dini, sistematis dan berkesinambungan salah satunya yang berkaitan dengan kualitas kesehatan gizi [1]. Anak sekolah dasar merupakan salah satu kelompok yang rentan terhadap ketidakcukupan gizi, sehingga anak sekolah harus dipantau agar ketidakcukupan gizi bisa dihindari. Banyak masalah yang mungkin terjadi selama proses pertumbuhan dan perkembangan [2].

Masalah gizi pada anak sekolah timbul karena perilaku gizi yang salah, yaitu ketidak seimbangan antara konsumsi gizi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan. Masalah gizi pada anak sekolah timbul karena pada usia tersebut anak sangat aktif bermain dan banyak kegiatan baik di sekolah maupun di lingkungan rumahnya, selain itu pada usia sekolah terkadang nafsu makannya menurun [3]. Menurunnya nafsu makan anak disebabkan karena malas makan. Pagi hari merupakan waktu yang tepat dalam memberikan makanan bergizi yang biasa disebut dengan sarapan [4].

Sarapan merupakan hal yang penting dan tidak boleh terlewatkan terutama bagi anak sekolah, karena aktivitas yang membutuhkan energi cukup besar adalah pada saat sekolah. Banyak anak sekolah memiliki kebiasaan tidak sarapan pagi. Mereka sering menggantikan makan pagi dengan makan siang yang berlebih atau memakan makanan kecil yang tinggi lemak dan kalori dalam jumlah yang relatif banyak [5]. Sarapan yang sehat harus mencakup empat hal. Pertama jenisnya terutama untuk makanan dan minuman. Kedua, tercukupinya gizi 15-30% dari kebutuhan harian.

Ketiga makanan harus aman dan terbebas dari berbagai pencemaran, dan yang terakhir waktu yang tepat [15].

Namun hasil studi di Indonesia sekitar 20-40% anak-anak Indonesia tidak terbiasa untuk sarapan. Analisa data yang dilakukan terhadap data konsumsi pangan Riskesdas 2010 pada 35.000 anak usia sekolah dasar menunjukkan anak mengonsumsi sarapan dengan kualitas rendah, yaitu sebanyak 44,6% anak memiliki asupan energi sarapan <15% dan sebanyak 35,4% anak memiliki asupan protein <15% [4].

Di Indonesia pada penelitian yang dilakukan Mauna (2003) menunjukkan, anak sekolah yang tidak biasa melakukan sarapan sebesar 49%. Hal tersebut menggambarkan, hampir separuh anak sekolah tidak makan pagi sebelum berangkat ke sekolah. Anak sekolah lebih memilih mengonsumsi makanan jajanan di luar rumah atau di sekolah yang kualitas gizinya tidak terjamin [6]. Penelitian Amalia (2019) menemukan 31,8% anak sekolah tidak melakukan sarapan pagi. Selain itu ditemukan bahwa sarapan berhubungan dengan fungsi kognitif yang terkait dengan konsentrasi belajar dan kehadiran di sekolah [7]. Pada penelitian Ainun (2017), menunjukkan bahwa ada perbedaan tingkat konsentrasi pada anak sekolah yang melakukan sarapan pagi dengan tidak melakukan sarapan pagi yaitu, 33,3% anak sekolah yang tidak sarapan pagi memiliki konsentrasi yang kurang [16].

Dampak yang di timbulkan akibat tidak sarapan tersebut sering kali tidak muncul secara langsung yang baru tampak hasilnya setelah beberapa tahun kemudian, tetapi ada juga yang memiliki sensitifitas tinggi. Dampak yang di timbulkan secara langsung mempengaruhi kerja saluran pencernaan, sakit kepala, gejala alergi dan badan tiba-tiba menjadi lemas. Anak yang tidak sarapan di rumah akan memilih jajan di sekolah dengan memakan jajanan di sekolah secara berlebihan akan menimbulkan penyakit degeneratif [8].

Menurut Hardinsyah, 2012 ada beberapa penyebab anak sekolah tidak sarapan pagi. Pertama, 59% anak sulit bangun pagi karena mereka tidur larut malam. Kedua 19% anak sulit sarapan di pagi hari karena banyak makan dan ngemil di malam hari. Ketiga, orang tua dan anak yang tidak tahu pentingnya sarapan pagi [9]. penelitian lain menyebutkan menurut Khomsan (2003), sebagian besar anak tidak sarapan karena malas (61,1%). Hal tersebut menggambarkan bahwa kurangnya pengetahuan tentang pentingnya melakukan sarapan pagi bagi anak sekolah [10].

Menurut Notoatmodjo (2010) pendidikan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan dan sikap seseorang dan menurut Citerawati (2012) bahwa masalah kesehatan dan gizi yang timbul selain disebabkan oleh bibit penyakit (faktor biologis) juga diakibatkan oleh perilaku manusia yang bersangkutan. Upaya untuk mengatasi masalah perilaku tersebut dengan melalui pendidikan gizi yang berorientasi terhadap perubahan perilaku [11]. Dalam proses promosi kesehatan dibutuhkan alat bantu atau media agar pesan-pesan yang disampaikan lebih menarik dan mudah dipahami, sehingga sasaran mampu mempelajari dan mengadopsi ilmu dari media tersebut dengan lebih mudah [53].

Salah satu upaya untuk melaksanakan proses pendidikan gizi perlu adanya media sebagai alat bantu. Sesuai dengan pernyataan Oka (2017) mengenai manfaat penggunaan media, yaitu mampu membangkitkan keinginan dan minat baru karena proses pembelajaran akan lebih menarik sehingga menumbuhkan motivasi dan merangsang anak untuk belajar. Tujuan dari pemilihan media pembelajaran agar media yang digunakan tepat sasaran [52]. Dengan adanya media materi pembelajaran yang tidak rumit dan jelas dapat disampaikan kepada sasaran dengan lebih sederhana dan mudah di tangkap. Menurut Adisendjaja dan Romlah (2007), media dalam proses belajar mengajar mempunyai peran yang

penting karena media sebagai alat perantara dalam kegiatan belajar mengajar. Sumber belajar yang paling sering digunakan oleh anak sekolah dan guru adalah buku pelajaran [12].

Penyuluhan gizi untuk meningkatkan pengetahuan sarapan pagi sudah ada beberapa dilakukan dengan berbagai metode baik secara langsung atau tidak langsung. Adanya pengetahuan atau penyuluhan gizi mengenai pengaruh penyuluhan gizi menggunakan media terhadap pengetahuan sarapan dapat dilaksanakan secara optimal. Oleh karena itu peneliti ingin menelaah literatur dari berbagai sumber untuk mengidentifikasi alternatif metode penyuluhan gizi mengenai pengaruh penyuluhan gizi menggunakan media terhadap pengetahuan sarapan. Sehingga dengan adanya kajian *systematic review* ini, penyuluhan gizi mengenai pengaruh penyuluhan gizi menggunakan media terhadap pengetahuan sarapan.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Bagaimana pengaruh penyuluhan gizi dengan menggunakan media terhadap pengetahuan sarapan pada anak sekolah ?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Studi literature review ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penyuluhan gizi dengan menggunakan media terhadap pengetahuan sarapan pada anak sekolah.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

- 1) Mengetahui gambaran karakteristik umum sampel meliputi usia dan jenis kelamin.
- 2) Mengetahui tingkat pengetahuan tentang sarapan sebelum penyuluhan gizi menggunakan media terhadap pengetahuan sarapan anak sekolah

- 3) Mengetahui tingkat pengetahuan tentang sarapan sesudah penyuluhan gizi menggunakan media terhadap pengetahuan sarapan anak sekolah
- 4) Mengetahui pengaruh pemberian penyuluhan gizi dengan menggunakan media terhadap pengetahuan sarapan anak sekolah

#### **1.4 Ruang Lingkup Penelitian**

Penelitian ini meliputi pemberian penyuluhan gizi dengan menggunakan media dan peningkatan pengetahuan sarapan anak sekolah.

#### **1.5 Manfaat Penelitian**

##### **1.5.1 Manfaat Teoritis**

Manfaat teoritis literature ini adalah memberikan sumbangan ilmiah dan menjadi litteratur pada pengembangan ilmu gizi sesuai dengan masalah yang diteliti, yaitu mengenai pengaruh penyuluhan gizi dengan menggunakan media terhadap pengetahuan sarapan pada anak sekolah.

##### **1.5.2 Bagi Penulis**

Studi literatur ini diharapkan dapat menambah pengetahuan bagi penulis dan para peneliti selanjutnya terkait pengaruh penyuluhan gizi dengan menggunakan media terhadap pengetahuan sarapan pada anak sekolah.

##### **1.5.3 Bagi Jurusan Gizi**

Studi literatur tentang pengaruh penyuluhan gizi dengan menggunakan media terhadap pengetahuan sarapan pada anak sekolah. Diharapkan dapat dijadikan sebagai tambahan referensi dalam mengembangkan ilmu pengetahuan di Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung Jurusan Gizi.