

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pembangunan sumber daya manusia (SDM) merupakan cerminan dari keberhasilan pembangunan nasional. Pembangunan Sumber Daya Manusia diarahkan untuk membangun manusia berkualitas baik dari aspek fisik maupun rohani secara seimbang. Apabila gizinya terpenuhi dengan baik dapat menghasilkan SDM yang berkualitas yaitu sehat, cerdas dan memiliki fisik yang tangguh serta produktif. “Upaya peningkatan status gizi masyarakat sangat penting karena status gizi terutama pada anak sekolah merupakan salah satu faktor yang menentukan kualitas sumber daya manusia yang merupakan bagian dari pembangunan itu sendiri” (Bertalina, 2017).

Sumber daya manusia yang berkualitas tidak saja diperoleh dengan mudah tanpa adanya sebuah usaha untuk menghasilkan sumber daya tersebut. Pembentukan sumber daya manusia yang berkualitas dimulai sejak dalam kandungan sampai hingga pada tahap-tahap emasnya. Pemenuhan zat gizi yang baik akan membantu meningkatkan pertumbuhan anak kearah yang lebih baik.

Kebutuhan gizi adalah hal yang paling utama yang harus dipenuhi oleh setiap individu. Terutama kebutuhan nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh. Pada masa pertumbuhan usia tertentu kebutuhan gizi harus diperhatikan seperti pada usia remaja. “Kehidupan usia remaja adalah masa dimana setiap individu yang masih duduk dibangku sekolah dengan kebutuhan gizi yang harus tercukupi dengan baik untuk membantu dalam beraktivitas fisik dan belajar” (Setiyawan, 2017).

Perkembangan dari seorang anak menjadi dewasa pasti melalui fase remaja. Berdasarkan perkembangan psikologis dan sosial remaja dibagi menjadi tiga tahap. Remaja awal, remaja tengah dan remaja akhir. “Rentang usia remaja awal 11-13 tahun, remaja tengah 14-16 tahun, sedangkan remaja akhir 15-19 tahun. Pada fase ini terjadi perubahan-perubahan yang drastis baik dari aspek

sosial maupun psikologisnya” (Proverawati & Kusumawati, 2011). Perubahan ini membuat seorang remaja mengalami banyak gaya hidup, perilaku, tidak terkecuali dalam menentukan makanan apa yang dikonsumsi. Hal inilah yang akan berpengaruh pada keadaan gizi seorang remaja.

Masalah gizi yang utama dialami oleh para remaja diantaranya yaitu kelebihan berat badan/ obesitas, kekurangan zat gizi, dan anemia defisiensi zat besi (Istiany, dan Rusilanti, 2013). Kekurangan zat gizi menyebabkan mereka sulit konsentrasi menerima pelajaran di sekolah sehingga prestasi belajar mereka rendah. Menurut data Laporan Riset Kesehatan Dasar tahun 2013, secara nasional status gizi anak remaja pada usia 13-15 tahun belum ada perubahan angka persentasinya. Prevalensi kependekan (TB/U) pada remaja usia 13-15 tahun yaitu 35,1%. Serta prevalensi status gizi (IMT/U), persentasi kekurusan pada remaja usia 13-15 tahun yaitu sebanyak 11% dan persentasi kegemukan sebanyak 10,8%.

Status gizi dapat diartikan sebagai gambaran kondisi fisik seseorang dari keseimbangan energi yang masuk dan yang dikeluarkan oleh tubuh. Status gizi dipengaruhi oleh asupan zat gizi yang dikonsumsi. Salah satu penyebab rendahnya asupan zat gizi pada anak adalah kebiasaan makan. Sepertiga dari pemenuhan angka kecukupan gizi diperoleh dari makan pagi. Di Indonesia masih banyak anak yang tidak terbiasa ataupun melewatkan waktu sarapan, sedangkan yang sering sarapan mutu sarapannya masih rendah. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar 2010, 16,9%-50% anak usia sekolah dan remaja, serta rata-rata 31,2% orang dewasa tidak biasa sarapan. Anak sekolah mengkonsumsi minuman saat sarapan (26,1%), seperti air putih susu, atau teh dan 44,6% mengkonsumsi sarapan berkualitas rendah.

Melewatkan sarapan ataupun konsumsi sarapan yang tidak memadai dapat menyebabkan defisit zat gizi. “Ketidakcukupan zat gizi karena kehilangan nutrisi yang ditimbulkannya jarang

dapat dipenuhi oleh konsumsi makanan di waktu lain. Sarapan memiliki dampak yang baik untuk kemampuan kognitif maupun kualitas belajar, serta dapat memberikan dampak positif pada status nutrisi” (Soedibyo, 2016).

Menurut Hardinsyah & Aries (2012), target asupan gizi harian yang ideal adalah memenuhi kebutuhan gizi (100% AKG) maka sarapan yang dianjurkan adalah mengandung zat gizi 15-30% zat gizi. Hasil dari penelitiannya hampir separuh (44,6%) anak sarapan dengan mutu gizi rendah. Sekitar 44.6%, 35.4%, 67.8%, 85.0%, 89.4%, 90.3% anak hanya mengkonsumsi <15% kebutuhan gizinya. Apabila kecukupan gizi harian tidak dapat terpenuhi dengan baik akan berdampak pada status gizi dan kesehatan anak. Maka dari itu makan pagi (sarapan) hendaknya jangan ditinggalkan agar asupan gizi harian terpenuhi dengan baik serta dapat memiliki status gizi yang ideal.

Sarapan dapat menyediakan zat-zat gizi yang diperlukan oleh tubuh, diantaranya zat gizi makro yakni karbohidrat, protein dan lemak. Zat gizi makro yang merupakan zat pembangun bagi tubuh memiliki banyak manfaat. Diantaranya, pertama karbohidrat, lemak dan protein merupakan zat gizi penghasil energi, meningkatkan pertumbuhan, dan berperan dalam metabolisme. Kedua, “peran karbohidrat, lemak dan protein terhadap fungsi kerja otak yang menyediakan kadar glukosa untuk otak, serta sebagai alat transportasi aktif untuk otak” (Barasi, 2007).

Aktivitas sarapan pagi pada dasarnya dapat memberikan kontribusi penting akan berbagai zat-zat gizi untuk tubuh dalam memenuhi asupan gizi harian yang berdampak pada status gizi. Selain berkontribusi untuk pertumbuhan ternyata secara tidak langsung dapat mempengaruhi prestasi belajar anak. Hal ini ditunjukkan oleh manfaatnya asupan dari konsumsi zat pembangun tubuh yakni karbohidrat, protein dan lemak yang selain memiliki peran terhadap pertumbuhan sekaligus memiliki peran besar juga terhadap kerja otak.

Prestasi belajar merupakan gambaran tingkat keberhasilan dari suatu pendidikan. Prestasi belajar dapat diartikan sebagai hasil capaian atau hasil nyata yang diperoleh siswa setelah melakukan aktivitas belajar, atau biasa disebut dengan hasil belajar disekolah. Salah satu faktor yang mempengaruhi prestasi belajar anak yaitu faktor dari dalam diri anak seperti tingkat intelektual atau daya pikir anak. Daya pikir anak dikendalikan oleh kerja otak. Tingkat asupan zat gizi di otak berperan mempengaruhi aktivitas otak.

Jumlah zat-zat gizi yang berasal dari asupan makanan tergantung dari penyediaan konsumsi pangan seseorang. Konsumsi pangan adalah faktor yang berpengaruh secara langsung terhadap keadaan gizi seseorang. “Konsumsi pangan dipengaruhi oleh faktor pendapatan dan pendidikan orangtua serta lingkungan dan budaya, yang secara tidak langsung faktor-faktor ini juga dapat mempengaruhi prestasi belajar. Hubungan orangtua dengan siswa, pendidikan dan tingkat ekonomi keluarga merupakan faktor eksternal yang mempengaruhi prestasi belajar anak di sekolah” (Amelia, 2009).

Siswa MTs adalah siswa yang duduk atau sedang menuntut ilmu di bangku sekolah menengah pertama. Rentang usia siswa MTs berkisar antara 11-14 tahun yang sudah bisa dikatakan remaja. “Masa remaja mengalami beberapa tahap berdasarkan kematangan psikososial dan seksual, salah satunya tahap remaja awal berusia 11-13 tahun” (Proverawati & Kusumawati, 2011). Tahap ini merupakan tahap awal peralihan dari anak-anak menuju dewasa. “Pada masa remaja awal anak-anak terpapar pada perubahan tubuh yang cepat, adanya akselerasi pertumbuhan, kritis identitas dan perubahan komposisi tubuh disertai awal pertumbuhan seks sekunder seperti pubertas yang juga mempengaruhi kepribadian anak” (Batubara, 2016).

Siswa kelas VIII ditingkat MTs digambarkan sebagai siswa yang tergolong usia labil dengan rentang usia 12,5-13,5 tahun, yang disebut remaja awal. Pada tahap ini merupakan tahap transisi

mereka mulai mengenal satu sama lain, mengetahui keadaan sekolah dan mulai berani menunjukkan sikap. Anak-anak pada tahap ini rata-rata sedang mengalami masa pubertas dan mulai terpapar dengan lingkungan yang lebih luas. Dibanding keadaan sebelumnya mereka cenderung lebih memanfaatkan lingkungan diluar rumah termasuk sekolah untuk mencari makanan kesukaan. Terpaparnya anak-anak ini dengan lingkungan, budaya, dan teman sebaya membuat mereka memiliki keputusan sendiri dalam berperilaku memilih makanan. Salah satunya adalah dalam memilih makanan yang dikonsumsi pada waktu sarapan.

Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Kota Gorontalo adalah salah satu sekolah unggulan di Kota Gorontalo yang telah memiliki berbagai prestasi baik dibidang akademik maupun non akademik. Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Kota Gorontalo merupakan salah satu sekolah menengah pertama yang telah menerapkan ilmu gizi pada pelajaran muatan lokal. Berdasarkan data pengukuran berat badan dan tinggi badan terakhir tahun 2015 pada siswa yang bersekolah di MTs. N. 1 Kota Gorontalo rata-rata status kekurusan sebanyak 35%, normal sebanyak 45% dan kegemukan sebanyak 20%.

Berdasarkan observasi pendahuluan peneliti pada siswa kelas VIII bulan Agustus 2017 prevalensi status gizi didapatkan prevalensi kekurusan sebanyak 38,9% terdiri dari 22,2% kurus tingkat berat dan 16,7% kurus tingkat ringan. Untuk prevalensi normal sebanyak 36,8%, sedangkan prevalensi kegemukan sebanyak 24,3% terdiri dari 7,9% kelebihan berat badan tingkat ringan, 11,1% obesitas tingkat I, serta 5,3% obesitas tingkat II. Hasil prestasi belajar siswa kelas VIII diukur dari nilai rata-rata semester genap tahun ajaran 2016/2017, didapatkan sebesar 83% mempunyai prestasi belajar sangat baik. Serta hasil observasi pendahuluan pada anak kelas VIII Mts. N. 1 Gorontalo diperoleh data yaitu dari 60 anak sebanyak 18 siswa (30%) tidak pernah

melakukan sarapan pagi. Sedangkan yang sering sarapan dari 38 siswa (63%) ada 20 siswa yang hanya sarapan dengan teh hangat, susu, sereal dan roti saja.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut maka peneliti tertarik ingin melakukan penelitian dan mengetahui lebih lanjut apakah ada hubungan antara asupan gizi makro yakni karbohidrat, protein dan lemak dengan prestasi belajar dan status gizi siswa di Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Kota Gorontalo.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Rata-rata prestasi belajar siswa kelas VIII(sebesar 83% siswa) mempunyai prestasi belajar sangat baik pada semester genap tahun ajaran 2016/2017.
2. Prevalensi status kekurusan siswa kelas VIII pada bulan Agustus 2017 didapatkan cukup tinggi yaitu sebesar 38,9%, terdiri dari 22,2% kurus tingkat berat dan 16,7% kurus tingkat ringan dan status gizi normal sebanyak 36,8%.
3. Mutu sarapan siswa cukup rendah, terdapat 38 siswa (63%) yang biasa sarapan dari 60 anak, 20 siswa diantaranya hanya sarapan dengan teh hangat, susu, sereal dan roti saja, sehingga asupan *makronutrients* dari sarapan belum dapat terpenuhi dengan baik.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, rumusan masalah adalah sebagai berikut : “Apakah ada hubungan antara asupan *makronutrients* dari sarapan dengan prestasi belajar dan status gizi siswa di MTs Negeri 1 Kota Gorontalo?”

1.4 Tujuan

1.4.1 Tujuan umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan asupan *makronutrients* (karbohidrat, protein, dan lemak) dari sarapan dengan prestasi belajar dan status gizi siswa di MTs Negeri 1 Kota Gorontalo.

1.4.2 Tujuan khusus

1. Mengidentifikasi asupan *makronutrients* (karbohidrat, protein, dan lemak) dari menu sarapan siswa.
2. Mengidentifikasi prestasi belajar siswa.
3. Mengidentifikasi status gizi siswa.
4. Menganalisis hubungan antara asupan karbohidrat dari sarapan dengan prestasi belajar siswa.
5. Menganalisis hubungan antara asupan protein dari sarapan dengan prestasi belajar siswa.
6. Menganalisis hubungan antara asupan lemak dari sarapan dengan prestasi belajar siswa.
7. Menganalisis hubungan antara asupan karbohidrat dari sarapan dengan status gizi siswa.
8. Menganalisis hubungan antara asupan protein dari sarapan dengan status gizi siswa.
9. Menganalisis hubungan antara asupan lemak dari sarapan dengan status gizi siswa.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan mengenai pentingnya sarapan serta hubungannya asupan *makronutrients* dari sarapan dengan prestasi belajar dan status gizi siswa.

1.5.2 Manfaat praktis

1. Bagi institusi pendidikan

Dapat bermanfaat sebagai bahan perbandingan bagi peneliti berikutnya tentang hubungan asupan *makronutrients* dari sarapan dengan prestasi belajar dan status gizi siswa.

2. Bagi peneliti

Untuk mengetahui sejauh mana keberhasilan peneliti dalam penelitian kesehatan ini khususnya tentang hubungan asupan *makronutrients* dari sarapan dengan prestasi belajar dan status gizi siswa.

3. Bagi orang tua

Hasil penelitian ini dapat membantu orang tua untuk mengetahui pentingnya sarapan serta hubungannya asupan *makronutrients* dari sarapan dengan prestasi belajar dan status gizi siswa.

4. Bagi guru

Penelitian ini dapat membantu guru untuk memberikan sebuah pembelajaran kepada siswa mengenai pentingnya sarapan untuk meningkatkan prestasi belajar dan status gizi.

5. Bagi Siswa

Hasil penelitian ini dapat menambah wawasan pengetahuan siswa tentang mengetahui pentingnya sarapan serta hubungannya asupan *makronutrients* dari sarapan dengan prestasi belajar dan status gizi siswa.