

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Gizi merupakan istilah yang berasal dari bahasa Arab yaitu *giza* berarti zat makanan, dan juga dalam bahasa Inggris yaitu *Nutrition*, yang mengandung beberapa arti diantaranya bahan makanan, zat gizi, atau juga dapat mengartikan ilmu (Irianto, 2017). Gizi juga menyangkut zat-zat yang terkandung didalamnya, dengan fungsi yang beragam bagi tubuh, terutama bagi anak sekolah dasar yang sangat membutuhkan asupan gizi dalam perkembangan.

Manusia memerlukan energi agar dapat mempertahankan hidupnya agar bisa melakukan proses pertumbuhan juga melakukan kegiatan hariannya. Jika kecukupan energi yang diperlukan tubuh kurang maka akan menggunakan penyimpanan cadangan energi yang berada dalam tubuh yang tersimpan di otot. Kurangnya asupan energi jika berlangsungnya dalam jangka waktu yang lama akibatnya berat badan mengalami penurunan juga berkurangnya zat gizi yang ada. Keadaan seperti ini jika dilanjutkan akan menyebabkan penurunan produktivitas kerja, menurunnya prestasi dalam belajar, juga kreatifitas. Berbeda konsumsi energi yang lebih akan kecukupannya mengakibatkan naiknya berat badan juga akan mengakibatkan kegemukan jika terus menerus (Kusuma dkk, 2013).

Berdasarkan hasil Riskesdas (2018) didapatkan prevalensi Status Gizi (IMT/U) Pada anak 5-12 tahun pada provinsi Gorontalo dengan presentase sangat kurus (2,70%), kurus (8,45%), obesitas (2,26%). Kemudian hasil Riskesdas 2018 di

Kabupaten Boalemo dengan presentase status gizi Sangat Kurus (2,42%), Kurus (8,13%), dan Obesitas (9,01%). Ada kemungkinan hal ini dikarenakan masih kurang asupan zat gizi yang diberikan oleh orang tua kepada anaknya, serta pola asuh yang masih kurang.

Sarapan ialah sesuatu dari pola makan. Arti sarapan ialah suatu kegiatan konsumsi makanan ataupun minuman dari sebelum jam 9 pagi dan terpenuhinya sebagian kalori harian. Adapun sebagian manfaat dari sarapan ialah menyediakan energi yang cukup dalam beraktivitas sampai siang hari dan jika sarapan ini terlewat, orang akan lebih untuk memakan kudapan dan makanan yang tinggi akan kalori hingga akhirnya mengakibatkan peningkatan kadar lemak tubuh (Hardiasyah, 2012). Kebiasaan sarapan pagi masuk dalam salah satu 10 pesan dasar gizi seimbang. Buat anak sekolah sarapan pagi bisa meningkatkan konsentrasi dalam belajar juga memudahkan penyerapan pelajaran dan meningkatkan prestasi belajar.

Anak usia sekolah dasar (SD) adalah golongan penduduk yang berada pada masa pertumbuhan yang cepat dan aktif secara fisik, sehingga membutuhkan lebih banyak energi dan protein. Dan juga Anak adalah aset yang sangat berharga merupakan sebagian dari sumber daya manusia (SDM) negara. Anak usia sekolah menjadi penting menjadi bagian untuk membangun bangsa dan Negara di masa depan. SDM yang bagus diperlukan dalam meraih target membangun suatu bangsa dan negara (Sukmanandita, 2020).

Bagi anak sekolah sarapan menjadi salah satu hal penting, karena pada saat sekolah memerlukan energi yang lebih banyak dan cukup besar seperti bermain dan

olahraga. Kekuatan anak harus terjadi dalam kegiatan belajar, olahraga, dan ekstrakurikuler, sehingga anak perlu diberikan makanan yang bergizi dan seimbang. Jika tidak diberikan sarapan pagi, maka bisa menurunkan kadar gula darah dan penyaluran energi berkurang untuk kerja otak. Agar bisa mempertahankan kadar gula normal, tubuh membagi simpanan glikogen. jika cadangan habis, maka tubuh kesulitan menyimpan jatah energi dari gula darah ke otak, sehingga menimbulkan badan gemetar, mudah lelah dan gairah belajar menurun (Waluyo dan Fatima 2011).

Bagi anak SD sarapan pagi sangat berguna. Sarapan pagi bisa membantu ketahanan badan anak agar tidak mengantuk saat belajar, dan bisa membantu konsentrasi belajar juga mempermudah mengerti dalam belajar, dan bisa meningkatkan prestasi dalam sekolah. Tetapi ada berbagai alasan anak tidak menyukai sarapan pagi, diantaranya tidak ada kesempatan, terburu ke sekolah, belum lapar juga tidak selera dengan makanan yang disediakan.

Dalam survei perilaku remaja di Korea melaporkan jika tingkat melewatkan sarapan pagi lebih dari dua kali dalam seminggu di usia 13-18 tahun dengan presentase 37% pria dan 41% wanita. Hal ini dikarenakan tingkat kecemasan akibat berat badan yang berlebih dan juga tingkat prestasi yang menurun, sehingga siswa korea tidak memikirkan sarapan pagi (Hyock, 2016).

Berdasarkan penelitian Hardiansyah dkk 2012 dari subjek data 35.000 anak sekolah di Indonesia dari umur 6-12 tahun, terdapat 7 dari 10 anak yang melewatkan sarapannya, dan hampir separuh anak yang sarapan dengan kualitas gizi yang rendah. Ada berbagai macam alasan mengapa anak di Indonesia melewatkan sarapannya

salah satunya yaitu bergadang saat malam sehingga anak terlambat untuk bangun pagi dan segera bergegas berangkat ke sekolah tanpa memakan sarapan paginya.

Dalam penelitian Salman 2015 yang dilakukan pada 119 siswa diperoleh 35 (43,2%) yang sarapan pagi lebih atau sama dengan 5 kali dalam seminggu, 28 (34,6%) yang sarapan pagi dengan frekuensi 3-4 kali dalam seminggu, dan 18 (22,2%) yang sarapan pagi dengan frekuensi 3 kali seminggu.

Hasil perhitungan asupan energi kemudian dikelompokkan berdasarkan kategori tingkat kecukupan menurut Kementerian Kesehatan tahun 2014 yaitu tingkat kecukupan energi sangat kurang $\leq 70\%$ AKE (45,7%), kurang 70 - $\leq 100\%$ AKE (14,5%), baik 100 – 130 AKE (33,9%) dan lebih apabila $\geq 130\%$ AKE (5,9%).

Menurut Ryadinency (2012) prevalensi konsumsi energi di Indonesia di bawah kebutuhan minimal secara nasional mencakup (33,9%) untuk kelompok usia 4-6 tahun dan (41,8%) untuk usia 7-9 tahun. Salah satu hal yang membuat prevalensi konsumsi energi masih kurang yaitu kurangnya pemberian pangan dari pemerintah untuk diberikan ke daerah-daerah terpencil yang di mana anak-anaknya masih kekurangan asupan makanan yang baik.

Berdasarkan hasil wawancara tanggal 10 Januari 2022 yang dilakukan di SDN 05 Botumoito memiliki jumlah siswa dari kelas 1-6 dengan jumlah 126 orang siswa, kemudian pada wawancara 25 anak SDN 05 Botumoito secara acak, terdapat 19 orang anak yang mengatakan melewati sarapan pagi, dikarenakan terburu-buru ke Sekolah, dan juga tidak tersedianya sarapan pagi, dan 6 siswa yang melakukan sarapan pagi. Dan dari 25 siswa setelah melakukan perhitungan Angka Kecukupan

Energi didapatkan 15 siswa yang mengalami kurang energi dan 10 siswa baik. Sehingga berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Tingkat Kecukupan Energi pada Anak Sekolah Dasar Negeri 05 Botumoito”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Pada perilaku remaja di Korea , tingkat melewatkan sarapan pagi lebih dari dua kali dalam seminggu di usia 13-18 tahun dengan presentase 37% pria dan 41% wanita.
2. Menurut Hardiansyah dkk (2012) dari subjek data 35.000 anak sekolah dasar di Indonesia dari umur 6-12 tahun terdapat 7 dari 10 anak di Indonesia yang melewatkan sarapannya.
3. Menurut Rinkesdas tahun 2014 dalam hasil perhitungan asupan energi, adanya tingkat kecukupan energi ≤ 70 AKE sebanyak (45,7%).
4. Berdasarkan hasil Riskesdas (2018) didapatkan prevalensi status gizi (IMT/U) Pada anak 5-12 tahun pada provinsi Gorontalo dengan presentase sangat kurus (2,70%), kurus (8,45%), obesitas (2,26%).
5. Berdasarkan hasil Riskesdas (2018) didapatkan prevalensi status gizi (IMT/U) Pada anak 5-12 tahun pada kabupaten Boalemo dengan status gizi sangat kurus (2,42%), kurus (8,13%), dan obesitas (9,01%).

6. Berdasarkan data awal dari 25 siswa terdapat 19 siswa yang melewatkan sarapan pagi dan 6 siswa melakukan sarapan pagi, dan dari 25 siswa terdapat 15 siswa yang kekurangan energi dan 10 siswa yang memiliki kecukupan energi di SDN 05 Botumoito.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi dari masalah di atas, maka rumusan masalahnya yaitu, apakah ada hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan tingkat kecukupan energi pada anak sekolah dasar?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan umum

Tujuan penelitian mengetahui hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan tingkat kecukupan energi pada anak SDN 05 Botumoito.

1.4.2 Tujuan khusus

1. Untuk mengidentifikasi kebiasaan sarapan pagi pada anak SDN 05 Botumoito.
2. Untuk mengidentifikasi tingkat kecukupan energi pada anak SDN 05 Botumoito..
3. Untuk menganalisis hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan tingkat kecukupan energi pada anak SDN 05 Botumoito.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini secara umum bermanfaat untuk pengembangan ilmu mengenai Hubungan Sarapan pagi terhadap tingkat kecukupan energi pada anak SD. Penelitian ini juga memberikan kontribusi sosial berupa pengetahuan tentang Kecukupan energi pada anak SD.

1.5.2 Manfaat praktis

1. Bagi peneliti

Hasil penelitian ini akan memberikan pemahaman baru lagi peneliti tentang hubungan sarapan pagi dengan tingkat kecukupan energi pada anak SD.

2. Bagi informan

Hasil ini juga dapat dijadikan bahan intropeksi diri bagi informan mengenai bagaimana kecukupan energi yang baik pada anak SD.

3. Bagi intitusi

Hasil ini dapat dijadikan acuan dan penekanan materi tentang hubungan sarapan pagi dengan tingkat kecukupan energi pada anak SD.