

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Terdapat kebiasaan yang berdampak pada kondisi gizi remaja adalah meninggalkan rutinitas makan pagi. Makan pagi dapat membantu status gizi remaja dan memenuhi kebutuhan energi dan nutrisi untuk beraktivitas sehari-hari. Remaja yang memiliki kebiasaan melewatkan sarapan pagi tiga kali lebih mungkin untuk mengonsumsi makanan ringan dan kesulitan untuk mengatur rasa lapar, yang membuat status gizi mereka tidak terkendali. (Khoirunissa, 2024). Salah satu kebiasaan makan yang penting untuk kesehatan adalah sarapan pagi, terutama bagi remaja yang sedang dalam masa pertumbuhan dan perkembangan (Kemenkes RI, 2023). Sebanyak 4,6% anak sekolah memiliki menu sarapan dengan kualitas yang rendah. Padahal menurut hasil penelitian, ada banyak manfaat yang akan kita dapatkan dengan membiasakan diri untuk sarapan setiap pagi (Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan, 2023). Pada kenyataannya, masih banyak remaja yang mengabaikan kebutuhan untuk sarapan pagi. Menurut Data Riskesdas (2018) menunjukkan bahwa hanya 37,1% remaja usia 13-18 tahun yang sarapan pagi setiap. Sementara itu, data Susenas, (2019) menunjukkan bahwa 27,5% remaja di Indonesia tidak sarapan pagi sama sekali (Badan pusat statistik, 2019).

Sarapan pagi memiliki peranan penting dalam menunjang konsentrasi dan prestasi belajar siswa. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Marvelia (2021) menyatakan bahwa sarapan pagi dapat meningkatkan daya ingat dan konsentrasi belajar siswa. Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan signifikan antara kebiasaan sarapan dengan prestasi belajar, di mana siswa yang rutin sarapan

memiliki hasil akademik yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang melewatkan sarapan. Sarapan menyuplai energi yang diperlukan otak untuk berfungsi optimal, sehingga siswa dapat menyerap pelajaran dengan lebih baik. Selain itu, menurut penelitian Suraya (2019) menegaskan bahwa melewatkan sarapan berdampak negatif pada konsentrasi belajar, yang dapat mengakibatkan rasa lemas dan kesulitan dalam memahami materi pelajaran. Sarapan pagi tidak hanya memenuhi kebutuhan energi, tetapi juga menyediakan nutrisi penting yang mendukung fungsi kognitif. Dengan demikian, kebiasaan sarapan pagi sangat krusial bagi siswa dalam mencapai prestasi akademik yang optimal.

Masalah gizi pada remaja mempengaruhi status gizi dan menyebabkan masalah kesehatan. Status gizi yang buruk dapat mengganggu reproduksi, dan status gizi yang memburuk baik dapat meningkatkan risiko penyakit degeneratif seperti hipertensi, diabetes, penyakit jantung, dan beberapa penyakit lainnya. Sarapan pagi menstimulasi glukosa dan mikronutrien otak, yang dapat menghasilkan energi, dapat terus menstimulasi otak untuk fokus dalam belajar, dan memudahkan penyerapan pelajaran, sehingga remaja yang berkualitas dapat tercapai di masa depan. (Saputra & Kartika, 2023).

Makan pagi atau biasa disebut sarapan di pagi hari merupakan kegiatan yang dilakukan setelah bangun tidur hingga pukul sembilan pagi untuk memenuhi 15-30% kebutuhan nutrisi harian untuk gaya hidup yang lebih baik. Banyak masyarakat Indonesia yang masih belum terbiasa untuk sarapan di pagi hari saat ini.. (Saputra & Kartika, 2023). Untuk remaja, pengetahuan tentang manfaat sarapan pagi dan kebiasaan sarapan pagi yang sehat sangat penting, namun masih banyak remaja yang tidak tahu atau tidak melakukannya

(Kemenkes RI, 2023). Berdasarkan penelitian Amalia & Adriani (2019) remaja yang memiliki perilaku makan pagi yang baik dan dengan status gizi normal sebesar 70,3% dan remaja yang memiliki perilaku makan yang baik dan dengan status gizi kurus sebesar 8,1%, serta remaja yang memiliki perilaku makan pagi yang baik dengan status gizi gemuk sebesar 8,1%. Beberapa remaja yang memiliki perilaku makan pagi yang baik namun memiliki status gizi yang kurus sebesar 2,7% dan obesitas sebesar 2,7%. Sedangkan berdasarkan penelitian Rohmah (2020), sebanyak 61% remaja memiliki perilaku makan pagi yang baik dan 39% remaja memiliki perilaku makan pagi yang kurang baik. Kemudian sebanyak 1,2% remaja memiliki status gizi kurus, 56,1% memiliki status gizi normal, 11% remaja memiliki status gizi gemuk, dan 14,6% dengan obesitas. Remaja yang terbiasa tidak meninggalkan sarapan akan memiliki status gizi yang baik dibandingkan dengan yang sering meninggalkan sarapan.

Berdasarkan penelitian Pandiangan (2022), prestasi belajar di kalangan remaja adalah 42,5%, sementara prestasi belajar remaja yang baik adalah 57,5%. Selain itu, 55% remaja memiliki perilaku sarapan yang baik, dibandingkan dengan 45% yang memiliki kebiasaan sarapan yang buruk. Menurut penelitian (Marvelia, 2021), remaja yang sarapan cukup memiliki prestasi belajar yang kurang sebesar 4,7%, prestasi belajar yang cukup sebesar 53,5%, dan prestasi belajar yang baik sebesar 41,9%. Setelah dilakukan wawancara pada saat pengambilan data awal penelitian dari beberapa siswa dan siswi kelas 11 di SMA Negeri 1 Luragung menunjukkan bahwa pengetahuan dan kebiasaan sarapan paginya masih dirasa kurang. Oleh sebab itu penting untuk melakukan penelitian lebih lanjut tentang pengetahuan dan kebiasaan remaja tentang sarapan pagi,

khususnya di lingkungan sekolah.

B. Rumusan Masalah

Data Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa hanya 37,1% remaja usia 13-18 tahun yang sarapan pagi setiap hari. Setelah dilakukan wawancara pada saat pengambilan data awal penelitian dari beberapa siswa dan siswi kelas 11 di SMA Negeri 1 Luragung menunjukkan bahwa pengetahuan dan kebiasaan sarapan paginya masih dirasa kurang. Pengetahuan sarapan pagi sangat penting bagi siswa karena akan mempengaruhi kebiasaan sarapan pagi. Sarapan pagi memiliki peranan penting dalam menunjang konsentrasi dan prestasi belajar siswa. Maka dari itu dapat dirumuskan masalah penelitian “Bagaimana gambaran pengetahuan dan kebiasaan sarapan pagi pada siswa kelas 11 di SMA Negeri 1 Luragung Kabupaten Kuningan? ”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah mengetahui Gambaran pengetahuan, dan kebiasaan sarapan pagi pada siswa kelas 11 SMA Negeri 1 Luragung Kabupaten Kuningan

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penelitian ini yaitu:

- a. Mengetahui gambaran karakteristik siswa dengan pengetahuan sarapan pagi
- b. Mengetahui gambaran karakteristik siswa dengan kebiasaan sarapan pagi
- c. Mengetahui Gambaran pengetahuan siswa kelas 11 SMA Negeri 1 Luragung Kabupaten Kuningan tentang pentingnya sarapan pagi.

- d. Mengetahui gambaran kebiasaan sarapan pagi yang dilakukan siswa kelas 11 SMA Negeri 1 Luragung Kabupaten Kuningan.
- e. Mengetahui pengetahuan dan kebiasaan sarapan pagi siswa kelas 11 SMA Negeri 1 Luragung Kabupaten Kuningan

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pihak-pihak yang terkait, antara lain:

1. Bagi Responden

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan memberikan informasi kepada masyarakat umum terkait pengetahuan dan kebiasaan sarapan pagi pada siswa di SMA Negeri 1 Luragung Kabupaten Kuningan.

2. Bagi SMA Negeri 1 Luragung Kabupaten Kuningan

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat dan informasi mengenai gambaran pengetahuan siswa SMAN 1 Luragung terakit sarapan pagi, agar pihak sekolah bisa mengkoordinir sarapan pagi sebagai hal yang wajib dilakukan agar menciptakan siswa yang berprestasi dan fokus dalam belajar.

3. Bagi prodi D3-Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

Terkait Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan melengkapi kepustakaan mengenai pengetahuan dan kebiasaan sarapan pagi pada siswa di SMA Negeri 1 Luragung Kabupaten Kuningan.

4. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi peneliti sendiri untuk menambah wawasan, pengetahuan dan pengalaman nyata dalam

melaksanakan penelitian dibidang gizi dan masyarakat mengenai pengetahuan dan kebiasaan sarapan pagi pada siswa di SMA Negeri 1 Luragung Kabupaten Kuningan.