

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Anak usia sekolah (6-12 tahun) adalah kelompok yang mulai terlibat dalam berbagai kegiatan yang membutuhkan energi dan gizi yang cukup setiap hari. Tanpa asupan yang cukup, anak akan cepat merasa lelah, kesulitan berkonsentrasi saat belajar, dan perkembangan fisik serta mentalnya bisa terhambat. Sarapan sangat penting bagi anak usia sekolah, karena dapat mempengaruhi aktivitas mereka sepanjang hari. Anak yang sarapan akan lebih fokus saat belajar dan dapat menjalani aktivitas di sekolah dengan lebih baik (kemenkes RI, 2018).

Peralihan dari masa kanak-kanak ke masa remaja yaitu dari SD ke SMP melibatkan proses perubahan dari ketergantungan pada orang tua menjadi lebih mandiri. Remaja membutuhkan penyesuaian diri, termasuk asupan gizi yang lebih tinggi, karena adanya pertumbuhan fisik dan perkembangan selama masa transisi ini. Perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan remaja juga memengaruhi kebutuhan dan asupan gizi mereka. Oleh karena itu, pemenuhan nutrisi pada remaja harus diperhatikan dengan baik, terutama bagi mereka yang aktif dalam olahraga atau melakukan aktivitas fisik lainnya (Almatsier *et al.*, 2011).

Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi status gizi adalah kebiasaan sarapan. Sarapan yang sehat dapat memberikan 15-30% dari total kebutuhan gizi harian. Kebutuhan gizi yang terpenuhi dengan baik pada anak usia sekolah sangat penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan mereka. Kebutuhan gizi anak usia sekolah dapat meningkat pesat, sehingga asupan gizi yang mereka konsumsi setiap hari dapat memengaruhi kehidupan mereka di masa remaja. Kekurangan atau kelebihan gizi dapat berdampak pada aspek fisik dan mental anak. Sarapan menyediakan energi dan zat gizi yang dibutuhkan untuk mendukung aktivitas harian serta mempengaruhi status gizi anak. Anak yang terbiasa melewatkan sarapan berisiko tiga kali lebih besar mengonsumsi makanan ringan dan kesulitan mengontrol nafsu makan, yang dapat menyebabkan obesitas (Amalia and Adriani, 2019).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan terkait data dasar di sekolah menurut data yang di berikan kepala sekolah SD Negeri 2 Sukamaju terhadap populasi yaitu sebanyak 164 siswa dan siswi, dapat di ketahui bahwa status gizi anak sekolah berdasarkan indeks massa tubuh menurut umur ( IMT/U ) denggan sampel kelas 4,5 dan 6 di SD Negeri 2 Sukamaju yaitu status gizi kurang 10% dan gizi lebih 20%. Menurut jurnal Sumarni N, *et al* tahun 2020 berjudul Penyuluhan Kesehatan Tentang Jajanan Sehat Di Sekolah Dasar Negeri Jati III Tarogong Kaler Garut menyebutkan bahwa sarapan pagi dirumah menjadi prioritas anak sekolah dalam mencukupi kebutuhan asupannya dan menjadi alternatif untuk memenuhi kebutuhan gizi (Nina Sumarni *et al.*, 2020)

Sarapan pagi sangat penting bagi anak usia sekolah, karena di sekolah mereka melakukan banyak aktivitas yang memerlukan banyak energi. Sarapan membantu memenuhi kebutuhan energi anak, sehingga mereka lebih mudah memahami pelajaran di sekolah. Bagi anak-anak yang masih sekolah, sarapan adalah sumber energi utama untuk menjalani aktivitas dan belajar sepanjang hari (Sartika, 2012).

Sarapan memiliki banyak manfaat, di antaranya adalah untuk menjaga daya tahan tubuh agar kita bisa bekerja atau belajar dengan baik. Sarapan juga membantu memfokuskan pikiran saat belajar dan mempermudah proses penyerapan materi pelajaran, serta memenuhi kebutuhan zat gizi. Selain itu, sarapan berfungsi melindungi tubuh dari efek negatif akibat perut kosong terlalu lama. Kadar gula darah hanya bertahan sekitar dua jam setelah makan, jadi penting untuk segera mengisi perut agar tubuh bisa berfungsi secara optimal. Jika kebiasaan tidak sarapan terus dilakukan, seseorang bisa mengalami gejala hipoglikemia (gula darah rendah), seperti kesulitan berkonsentrasi, mudah lelah, dan mengantuk. Akibatnya, kemampuan untuk memahami pelajaran pun akan menurun (Hartati *et al.*, 2023).

Status gizi merupakan ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu atau perwujudan dari *nutriture* dalam bentuk variabel tertentu (sandra fikawati, ahmad syafik, 2017). Status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat gizi keadaan kesehatan yang dipengaruhi oleh keseimbangan antara pemasukan

zat gizi dan pengeluaran akibat penggunaannya oleh tubuh. Jika tubuh mendapatkan asupan makanan dalam kualitas dan kuantitas yang terpenuhi, maka orang tersebut akan mendapatkan status gizi yang optimal. Kebutuhan gizi yang berperan dalam tumbuh kembang anak secara garis besar mencakup kebutuhan akan air, kalori, karbohidrat, protein, lemak, mineral dan vitamin. Energi, karbohidrat dan protein (Dwi Prihatmoko, 2019).

Laporan Riset Kesehatan Dasar 2018 menunjukkan bahwa status gizi anak umur 5-12 tahun berdasarkan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) di Indonesia, yaitu prevalensi gizi kurang 9,2% terdiri dari sangat kurus 2,4% dan kurus 6,8%, serta gizi lebih 20% terdiri dari gemuk 10,8% dan obesitas 9,2%. Adapun untuk di Provinsi Jawa Barat prevalensi gizi kurang 7,1% terdiri dari sangat kurus 1,9% dan kurus 5,2%, gizi Normal 71,6% ,gemuk 9,6% dan obesitas 9,6%.

Berdasarkan uraian diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai gambaran kebiasaan sarapan, asupan energi dan status gizi pada anak sekolah di SD Negeri 2 Sukamaju Kabupaten Garut.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan paparan dalam latar belakang diatas, maka penulis dapat merumuskan masalah penelitian sebagai berikut “bagaimana gambaran kebiasaan sarapan pagi, asupan energi dan status gizi di SD Negeri 2 Sukamaju kabupaten Garut “

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan umum**

Untuk mengetahui gambaran kebiasaan sarapan pagi, asupan energi dan status gizi di SD Negeri 2 Sukamaju kabupaten Garut

### **2. Tujuan Khusus**

- 1) Mengetahui karakteristik responden (jenis kelamin dan usia) anak sekolah di SD Negeri 2 Sukamaju Kabupaten Garut
- 2) Mengetahui gambaran kebiasaan sarapan pada anak sekolah di SD Negeri 2 Sukamaju Kabupaten Garut
- 3) Mengetahui gambaran asupan energi pada anak sekolah di SD Negeri 2 Sukamaju Kabupaten Garut
- 4) Mengetahui gambaran status gizi pada anak sekolah di SD Negeri 2 Sukamaju Kabupaten Garut

## **D. Manfaat**

### 1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan mengenai gambaran asupan energi, kebiasaan sarapan dan status gizi pada anak sekolah di SD Negeri 2 Sukamaju Kabupaten Garut.

### 2. Manfaat Praktis

Penelitian ini di harapkan akan meningkatkan pemahaman dan keahlian mengenai kebiasaan sarapan, asupan energi dan status gizi pada anak sekolah di SD Negeri 2 sukamaju

#### a. Bagi Penulis

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk mendapat wawasan dan ilmu pengetahuan mengenai gambaran kebiasaan sarapan pagi, asupan energi dan status gizi pada anak sekolah di SD Negeri 2 sukamaju kabupaten Garut.

#### b. Bagi Institusi

Penelitian ini di harapkan dapat menjadi bahan baca bagi peneliti lain terkait dengan gambaran kebiasaan sarapan pagi, asupan energi dan status gizi di SD Negeri 2 Sukamaju.

#### c. Bagi Institusi Perguruan Tinggi

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi mahasiswa yang akan melakukan penelitian dengan topik yang berhubungan dengan judul penelitian ini.

#### d. Bagi Siswa

Diharapkan adanya penelitian ini, responden memperoleh pengetahuan tentang kebiasaan sarapan pagi, asupan energi dan status gizi di SD Negeri 2 Sukamaju.