

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sarapan adalah kegiatan makan dan minum yang dilakukan antara bangun tidur saat pagi hari hingga pukul 09.00 pagi untuk memenuhi kebutuhan gizi harian untuk mewujudkan hidup sehat. Sarapan menjadi faktor yang sangat penting bagi siswa, karena berguna sebagai sumber tenaga selama belajar di sekolah. Maka, diperlukan asupan makanan yang seimbang dalam pemenuhan kebutuhan zat gizi dalam tubuhnya (Hibban, 2024).

Berdasarkan kebutuhan anak sekolah, konsumsi sarapan berfungsi untuk memenuhi sebagian kebutuhan gizi harian anak atau sekitar 15-30% dari kebutuhan (Afandi, 2025). Dalam hal ini, *World Health Organization* (2023), menjelaskan kalori yang dibutuhkan anak sekolah saat sarapan berkisar 247,5-495 Kkal dari kebutuhan harian yaitu sebesar 1.650 Kkal pada usia 7-9 tahun. Pada laki-laki dengan usia 10-12 tahun berkisar 300-600 Kkal dari kebutuhan harian sebesar 2.000 Kkal. Sedangkan, perempuan dengan usia 10-12 tahun membutuhkan asupan sebanyak 285-570 Kkal dari kebutuhan harian yang dibutuhkan atau sebesar 1.900 Kkal.

Berdasarkan data Total Diet Survey (SDT) Badan Litbang Kementerian Kesehatan (2020) menunjukkan bahwa sekitar 25.000 anak pada usia 6-12 tahun dengan 47,7% di antaranya masih belum memenuhi sarapan minimal (15-30% kebutuhan) berkisar 247,5-495 Kkal untuk usia 7-9 tahun, 300-600 Kkal untuk laki-laki usia 10-12 tahun dan 285-570 Kkal untuk perempuan usia 10-12 tahun. Hal ini menunjukkan masih rendahnya kebiasaan sarapan pada anak sekolah yang ada di Indonesia. Padahal, sarapan yang teratur dan sehat dapat membuat anak memiliki konsentrasi dan prestasi belajar yang lebih baik, sehingga menjadi sumber daya manusia yang berkualitas untuk masa depan bangsa (Nurlita dan Rahmi., 2024).

Rendahnya kebiasaan sarapan dapat berdampak terhadap status gizi. Hal ini dibuktikan berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (2023), menyebutkan perhitungan status gizi berdasarkan indikator IMT/U pada kategori kekurangan gizi usia 5 – 12 tahun berada pada 18,7% sedangkan kategori gizi lebih mencapai 19,7%. Jika dilihat dalam data Provinsi Jawa Barat didapatkan kategori gizi sangat kurang 2,6%, gizi kurang 7,2% gizi lebih 10,9% dan obesitas mencapai angka 7,5%. Angka ini menunjukkan masalah gizi masih menjadi perhatian baik kekurangan maupun kelebihan gizi. Oleh karena itu, kebiasaan sarapan yang baik dapat menjadi salah satu faktor dalam menjaga keseimbangan status gizi anak usia sekolah (Kemenkes, 2023).

Dalam penilaian status gizi diperlukan metode yang objektif dan terstandar. Salah satu cara yang umum dilakukan adalah pengukuran Indeks Masa Tubuh (IMT) menurut umur. IMT berfungsi sebagai alat evaluasi untuk mengetahui adanya malnutrisi atau obesitas dengan membandingkan berat badan dan tinggi badan anak secara proporsional terhadap usianya (Mughtar *et al.*, 2022). Pada proses pengukuran IMT, data usia dan jenis kelamin anak dikumpulkan, kemudian dilakukan perhitungan tinggi badan dan berat badan yang disesuaikan dengan kurva pertumbuhan untuk anak-anak. Selain itu, agar hasil pengukuran berada dalam kategori normal anak perlu memperoleh asupan gizi yang seimbang (Nurlita dan Rahmi, 2024).

Energi yang diperoleh dari sarapan dapat menyumbang sekitar 15-30% dari total kebutuhan energi harian dan berfungsi untuk menjaga kadar glukosa darah agar tetap stabil sehingga mendukung fungsi otak, konsentrasi, dan produktivitas seseorang. Sebaliknya, kebiasaan melewatkan sarapan dapat menyebabkan tubuh kekurangan energi, mudah lelah, mengantuk, serta menurunkan kemampuan berkonsentrasi. Kontribusi energi dari sarapan pagi dapat berhubungan dengan peningkatan hasil belajar dan kemampuan beraktivitas, karena kecukupan energi di pagi hari membantu tubuh dan otak bekerja secara optimal sepanjang hari. Oleh karena itu, pemenuhan kebutuhan energi melalui sarapan pagi menjadi salah satu faktor penting dalam mendukung kesehatan, kebugaran, dan produktivitas individu (Welis dan Afrinaldi, 2021).

Faktor asupan harian termasuk kebiasaan sarapan menjadi salah satu aspek penting yang dapat mempengaruhi status gizi anak. Sejalan dengan hal tersebut, diperlukan studi pendahuluan sebagai data awal berlangsungnya penelitian. Teori Issac dan Michael yang menyatakan bahwa studi pendahuluan dianjurkan menggunakan 10% dari sampel utama atau minimal 10 responden apabila populasi berjumlah besar (Amin *et al.*, 2023).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada anak sekolah dasar usia 9-12 tahun terhadap kebiasaan sarapan di Sekolah Dasar Negeri 1 Padamenak menunjukkan sebagian besar anak tidak rutin sarapan. Pada 5 dari 10 responden atau sekitar 50% yang terbiasa sarapan di pagi hari. Selain itu, keberadaan penjual makanan di sekitar sekolah pada pagi hari membuat anak lebih memilih membeli dibandingkan melakukan sarapan pagi terlebih dahulu.

Temuan ini semakin diperkuat dengan hasil pengamatan awal yang menunjukkan paparan informasi gizi di kalangan siswa di sekolah masih belum merata yang diakibatkan kurangnya edukasi. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti gambaran kebiasaan sarapan dan status gizi pada anak sekolah di Sekolah Dasar Negeri 1 Padamenak Kabupaten Kuningan.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Bagaimana Gambaran Kebiasaan Sarapan dan Status Gizi pada Anak Sekolah di SD Negeri 1 Padamenak Kabupaten Kuningan?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui gambaran kebiasaan sarapan dan status gizi pada anak sekolah di SD Negeri 1 Padamenak Kabupaten Kuningan.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran kebiasaan sarapan anak sekolah di SD Negeri 1 Padamenak Kabupaten Kuningan.
- b. Mengetahui gambaran status gizi pada anak sekolah di SD Negeri 1 Padamenak Kabupaten Kuningan.
- c. Mengetahui gambaran kebiasaan sarapan pagi dan status gizi menurut karakteristik anak di SD Negeri 1 Padamenak Kabupaten Kuningan.

- d. Mengetahui gambaran kontribusi status gizi anak menurut kebiasaan sarapan anak sekolah di SD Negeri 1 Padamenak Kabupaten Kuningan.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu membantu dalam memberikan pengetahuan terkait kebiasaan sarapan dan status gizi pada anak sekolah di SD Negeri 1 Padamenak Kabupaten Kuningan.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan, pengetahuan, dan pengalaman peneliti mengenai kebiasaan sarapan pagi dan status gizi anak sekolah dasar, khususnya yang dilakukan di SD Negeri 1 Padamenak Kabupaten Kuningan.

- b. Bagi Institusi Perguruan Tinggi

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan menjadi bahan referensi bagi mahasiswa maupun civitas akademika yang akan melakukan penelitian terkait kebiasaan sarapan pagi dan status gizi anak sekolah.

- c. Bagi Institusi Sekolah Dasar

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai gambaran kebiasaan sarapan pagi dan status gizi anak sekolah di SD Negeri 1 Padamenak Kabupaten Kuningan, sehingga dapat menjadi bahan pertimbangan dalam upaya peningkatan edukasi gizi dan kesehatan bagi anak sekolah.

- d. Bagi Anak Sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran kebiasaan sarapan pagi dan status gizi anak sekolah di SD Negeri 1 Padamenak Kabupaten Kuningan, sehingga dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya sarapan dan pemenuhan gizi yang seimbang untuk mendukung pertumbuhan dan aktivitas belajar.