

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Anak usia sekolah dasar merupakan aset negara dalam bentuk sumber daya manusia yang sangat penting dalam mendukung keberhasilan pembangunan bangsa. Anak usia sekolah dasar memerlukan perhatian khusus dalam hal kecukupan gizi sesuai kebutuhannya. Anak usia sekolah adalah masa ketika dasar pengetahuan diperoleh anak untuk mencapai prestasinya. Prestasi anak sekolah dapat dicapai dengan konsentrasi dalam belajarnya (Verdiana dan Muniroh 2018), konsentrasi berperan penting untuk menciptakan waktu belajar yang kondusif pada kegiatan belajar, karena mencerminkan kemampuan kognitif anak. Peningkatan prestasi anak dalam belajar dapat didukung dengan konsentrasi yang tinggi (Arifin, L .A & Prihanto 2015) fase usia sekolah membutuhkan asupan makanan yang bergizi untuk menunjang masa pertumbuhan dan perkembangan, kebutuhan tubuh energi jauh lebih besar karena anak sekolah lebih banyak melakukan aktivitas .

Pengetahuan sarapan pagi merupakan pengetahuan seseorang tentang makanan yang dimakan pada pagi hari sebelum beraktifitas. Prestasi belajar merupakan hasil dari proses belajar yakni penguasaan, perubahan emosional, atau perubahan tingkah laku yang dapat diukur dengan tes tertentu. Sarapan adalah makanan yang dimakan sebelum beraktivitas yang terdiri dari makanan pokok dan lauk pauk atau makanan kudapan yang biasa dilakukan pada pagi hingga menjelang siang hari, untuk itu sarapan yang memenuhi kriteria gizi yang baik adalah yang mengandung karbohidrat 55- 65 %, lemak 24-30% serta vitamin dan mineral yang bisa diperoleh dari sayur dan buah (Awaliyah et al. 2018).

Pada pagi hari sarapan juga yang bertugas mensuplai kadar gula darah. Anak yang tidak mau sarapan disebabkan karena sarapan yang disajikan selalu monoton sehingga anak merasa

bosan, adapun anak yang meninggalkan sarapan pagi akan mempengaruhi kinerja otak dimana sarapan memiliki manfaat dalam memberi energi untuk otak agar dapat membantu meningkatkan daya ingat, mengurangi resiko anemia dan konsentrasi saat belajar (Yunita dan Nindya 2018)

Sarapan berfungsi sebagai cadangan energi selama kegiatan belajar sangat berhubungan dengan kadar glukosa darah serta kerja otak terutama konsentrasi belajar pada pagi hari. Melewatkan sarapan akan menurunkan konsentrasi belajar seperti timbulnya rasa malas, lemas, lesu, pusing dan mengantuk menyebabkan menurunnya daya ingat (kognitif) yang berdampak pada penurunan prestasi belajar anak (Juwita Mustikaningtiyas 2019). Anak usia sekolah malas melakukan sarapan atau makan pagi karena kurangnya pengetahuan tentang pentingnya gizi di pagi hari untuk pertumbuhan dan perkembangan serta untuk meningkatkan konsentrasi dalam belajar. Kurangnya pengetahuan dapat diberikan tambahan informasi melalui penyuluhan kesehatan. Padahal sarapan atau makan pagi mempunyai peran penting pada anak usia sekolah untuk pemenuhan gizi anak pada pagi hari (Rahmasari dan Muniroh 2021) Orang tua yang bekerja tidak punya waktu menyiapkan sarapan atau makan pagi, sehingga anak tidak terbiasa sarapan atau makan pagi. Ada beberapa aspek yang berhubungan dengan kebiasaan sarapan atau makan pagi pada anak usia sekolah dasar termasuk jenis kelamin, pendidikan dan pekerjaan ibu, kebiasaan sarapan keluarga, dan dorongan keluarga (Fernandes 2014) anak-anak yang setiap hari melakukan sarapan mempunyai lebih banyak energi dibandingkan anak yang tidak sarapan. Anak yang tidak sarapan biasanya menunjukkan sikap lemas, pusing atau bahkan sampai pingsan. Sarapan atau makan pagi juga harus memenuhi gizi yang seimbang.( Nindrea (2017).

Makanan sarapan harus mencakup 25% dari total kebutuhan energi dan gizi harian. Salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas gizi dalam mengatasi kurang energi protein dan anemia gizi besi adalah pola makan yang seimbang dan teratur termasuk sarapan. Bagi anak

sekolah, makan pagi dapat meningkatkan konsentrasi dan memudahkan dalam menyerap pelajaran sehingga meningkatkan Konsentrasi belajar (Depkes, 2012). Salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas gizi dalam mengatasi kurang energi protein dan anemia gizi besi adalah pola makan yang seimbang dan teratur termasuk sarapan (Maulidya Rahmah 2018)

Berdasarkan survey dari berbagai daerah di Indonesia menunjukkan hal yang sama, dimana sarapan bagi sebagian anak merupakan kegiatan yang tidak menggairahkan. Rata - rata hanya 50% siswa yang punya kebiasaan sarapan, sebelum berangkat ke sekolah. Laporan Riskesdas 2013 menunjukkan masih tingginya persentase anak usia 5-12 tahun yang kurus, pendek (stunting), gemuk dan anemia yaitu masing-masing 11,2%, 30,7%, 18,8% dan 26,4%. Meskipun persentase anak sekolah dasar yang pendek di Indonesia menurun dari 35,8% (Riskesdas 2010) menjadi 30,7% (Riskesdas, 2013), tetapi persentase tersebut masih tergolong sangat tinggi dan merupakan masalah gizi masyarakat). Salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas gizi dalam mengatasi kurang energi protein dan anemia gizi besi adalah pola makan yang seimbang dan teratur termasuk sarapan.

. Bagi anak sekolah, makan pagi dapat meningkatkan konsentrasi dan memudahkan dalam menyerap pelajaran sehingga meningkatkan Konsentrasi belajar (Depkes, 2012). Saat ini banyak sekali program-program penyuluhan, pendidikan gizi yang telah dilakukan oleh pemerintah yang salah satu nya adalah program PESAN (Pekan Sarapan Nasional) yang dideklarasikan pada tahun 2013 dan juga dilakukan pihak swasta/lembaga kesehatan untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan gizi anak-anak sekolah untuk mau membiasakan diri untuk sarapan. Namun karena tidak dilakukan secara berkelanjutan maka yang terjadi biasanya mereka kembali lagi ke perilaku sebelumnya dengan tidak membiasakan diri untuk sarapan setiap pagi nya.

Berdasarkan survey pendahuluan di SDN 02 Lemahabang dengan wawancara ke beberapa siswa dan pihak sekolah diketahui masih kurangnya mendapatkan informasi

mengenai pentingnya sarapan terbukti belum ada penyuluhan sebelumnya yang mengenai sarapan. Berdasarkan data tersebut peneliti tertarik untuk mengetahui Gambaran Pengetahuan dan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Prestasi Belajar siswa SD Negeri 02 Lemahabang .

## **B. Rumusan Masalah**

Peran anak sekolah sangat penting dalam menentukan Sumber Daya Manusia yang diharapkan produktivitasnya untuk mencapai keberhasilan pembangunan nasional. Sarapan Pagi bagi anak sekolah merupakan hal yang penting karena waktu sekolah adalah penuh aktifitas yang membutuhkan energi dan kebutuhan lainnya yang cukup besar. Anak sekolah yang tidak sarapan membawa dampak yang kurang baik terhadap konsentrasi dan produktivitas belajar anak di sekolah, karena tubuh anak tidak memperoleh asupan gizi yang cukup dan baik .

Berdasarkan rumusan masalah masalah pertanyaan penelitiannya adalah “Bagaimana Gambaran Pengetahuan dan kebiasaan Sarapan Pagi dengan Prestasi Belajar siswa di SD Negeri Lemahabang 2 Kabupaten Brebes Tahun 2023?” .

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Mengetahui Gambaran Pengetahuan dan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Prestasi Belajar Siswa di SD Negeri 2 Lemahabang Kabupaten Brebes Tahun 2023.

### **2. Tujuan Khusus**

- a) Mengetahui gambaran karakteristik responden Siswa di SD Negeri 2 Lemahabang Kabupaten Brebes Tahun 2023.
- b) Mengetahui gambaran pengetahuan tentang sarapan pagi siswa di SD Negeri 2 Lemahabang Kabupaten Brebes Tahun 2023.

- c) Mengetahui gambaran kebiasaan sarapan pagi siswa di SD Negeri 2 Lemahabang Kabupaten Brebes Tahun 2023
- d) Mengetahui gambaran prestasi belajar siswa di SD Negeri 2 Lemahabang Kabupaten Brebes Tahun 2023.
- e) Mengetahui pengetahuan dan kebiasaan sarapan pagi dengan prestasi belajar siswa di SD Negeri 2 Lemahabang Kabupaten Brebes Tahun 2023.

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### **1. Manfaat bagi Prodi Gizi**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk menambah pengetahuan bagi pembaca dan menambah referensi perpustakaan dan penelitian berikutnya .

##### **2. Manfaat Bagi sekolah**

Diharapkan menjadi informasi tentang pemahaman bagi pihak SD N 02 Lemahabang terhadap pengetahuan dan kebiasaan sarapan pagi terhadap prestasi belajar siswa .

##### **3. Manfaat Bagi Peneliti**

Hasil penelitian ini diharapkan menambah wawasan , pengetahuan dan keterampilan dalam menerapkan ilmu yang diperoleh .