

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Anak usia Sekolah Dasar (SD) merupakan aset negara yang sangat penting. Pada usia sekolah, pertumbuhan fisik, intelektual, mental dan sosial terjadi secara cepat, sehingga pada usia ini anak-anak membutuhkan gizi yang lebih banyak untuk mendukung pertumbuhan dan aktivitasnya. Kebutuhan nutrisi pada anak harus tercukupi dengan baik karena, perkembangan fisik anak, serta hal lainnya sedang berjalan oleh karena itu dengan membiasakan diri untuk melakukan sarapan pagi merupakan langkah yang tepat untuk memenuhi kebutuhan nutrisi anak. Sarapan adalah kegiatan penting sebelum melakukan aktivitas fisik setiap hari .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 50-60 %, protein 20-30% lemak 20-30 % serta vitamin dan mineral yang bisa diperoleh dari sayur dan buah (Amaliyah, Rini and Zamroni, 2022). Sarapan harus memiliki kandungan gizi seimbang berupa karbohidrat, protein, vitamin, mineral dan serat. Mengonsumsi makanan yang benar ketika sarapan merupakan cara terbaik untuk mengawali hari.

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 pagi bisa menurunkan konsentrasi dalam 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). Sarapan dibutuhkan untuk mengisi lambung yang telah kosong selama 8-10 jam dan bermanfaat dalam meningkatkan kemampuan konsentrasi belajar dan kemampuan fisik. Oleh karena itu untuk meningkatkan konsentrasi belajar dan kemampuan fisik pada murid atau pelajar, saat sarapan pagi harus diperhatikan pemilihan menu serta kandungan gizi yang baik untuk pemenuhan zat-zat gizi pada pagi hari (Moehji, 1989).

Sarapan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi prestasi belajar siswa. Muaris mengatakan anak yang tidak sarapan di pagi hari maka akan mengalami gangguan dalam aktivitas sehari-hari, bahkan berdampak pada penurunan status gizinya (Nurwijayanti, 2018). Bagi anak sekolah, makan pagi dapat meningkatkan konsentrasi dan memudahkan dalam menyerap pelajaran sehingga meningkatkan konsentrasi belajar (Depkes, 2012). Dapat dikatakan bahwa dengan sarapan, maka anak akan lebih mudah dalam menyerap pelajaran dan dimungkinkan akan berdampak pada prestasi belajar yang baik pula. Nutrisi berperan dalam meningkatkan kemampuan belajar. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Leo Akbar arifin bahwa terdapat pengaruh yang signifikan nilai sarapan pagi dengan konsentrasi pada siswa SDIT Al-Fathimiyyah Surabaya dengan nilai 0,581. (Arifin, 2015)

Berdasarkan (Riskesdas, 2018) 26.1% anak usia sekolah dan remaja tidak sarapan. Anak sekolah sekedar mengkonsumsi minum saat sarapan 26 % seperti air putih, susu atau teh, dan sebagian besar mengkonsumsi sarapan dengan kualitas yang rendah. Salah satu alasan mengapa anak-anak usia sekolah tidak melakukan sarapan pagi adalah karena mereka bangun kesiangan di pagi hari, sehingga mereka harus melakukan semua hal secara terburu-buru sehingga ibu dari anak tersebut tidak sempat menyiapkan sarapan pagi atau hanya menyiapkan sarapan seadanya tanpa mempertimbangkan asupan gizi yang mereka butuhkan, orang tua sibuk bekerja sehingga ibu dari anak tersebut tidak sempat memasak, atau kurangnya pengetahuan. Pada penelitian yang dilakukan oleh Gemily ada sejumlah faktor yang berhubungan terhadap kebiasaan sarapan anak sekolah yaitu jenis kelamin, pendidikan orang tua, pekerjaan orang tua, dorongan keluarga, ketersediaan sarapan dirumah, teman sebaya dan uang saku (Susilowati, Yunarsih and Krisnawati, 2022).

Survei 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 sekolah. Laporan Riskesdes 2018 menunjukkan masih tingginya presentase anak usia 5-12 tahun yang kurus, pendek (stunting), gemuk, dan anemia yaitu masing-masing 11,2%, 30,7%, 18,8%, dan 26,4% (Riskesdes 2013), presentase 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 pagi dengan kelengkapan menu yang baik.

Saat ini banyak sekali program-program penyuluhan, pendidikan gizi yang telah dilakukan oleh pemerintah seperti program PESAN (Pekan Sarapan Nasional) yang dideklarasikan tahun 2013, dan juga NGTS (Nutrisi Goes To School) Gizi Untuk Prestasi yang dideklarasikan sejak 2016, dan program lembaga kesehatan dengan tujuan yang sama guna meningkatkan kesadaran dan pengetahuan gizi anak-anak sekolah agar mau membiasakan diri untuk sarapan.

Pekan Sarapan Nasional (PESAN) adalah sebuah pekan perayaan mengenai pentingnya sarapan, yang diperingati setiap tahun pada tanggal 14-20 Februari. Peringatan ini dideklarasikan oleh empat organisasi yaitu Perhimpunan Peminat Gizi dan Pangan Indonesia (PERGIZI PANGAN Indonesia), Persatuan Ahli Gizi Indonesia (PERSAGI), Perhimpunan Dokter Gizi Medik Indonesia (PDGMI), dan Perhimpunan Dokter Gizi Klinik Indonesia (PDGKI) pada 8 Januari 2013. PESAN bertujuan untuk mengingatkan dan mendorong masyarakat agar melakukan sarapan sehat dalam rangka mewujudkan gizi seimbang. Pada PESAN, serangkaian kegiatan dilakukan untuk mengedukasi masyarakat tentang pentingnya sarapan sehat bernutrisi dan kegiatan olahraga serta sarapan sehat bersama.

SEAMEO RECFON (Regional Center for Food and Nutrition) sebagai organisasi regional Asia Tenggara di bidang pangan dan gizi, sejak tahun 2016 turut berupaya dalam penanaman nilai baik dan pendidikan karakter

bagi siswa di bidang kesehatan dan gizi melalui Program Gizi Untuk Prestasi (*Nutrition Goes to School/NGTS*). *Nutrisi Goes To School* atau Gizi untuk prestasi merupakan Program multisektoral berbasis sekolah yang menekankan peran sekolah sebagai media yang efektif untuk pendidikan pembentukan karakter dengan fokus pada penanaman kebiasaan praktik gizi yang baik di sekolah dan di rumah. Program ini diharapkan dapat berkontribusi dalam mewujudkan siswa yang aktif, bergizi baik dan cerdas atau Active, Well-Nourished, and Smart of Me (AWESOME). Dengan mengimplementasikan program Gizi untuk Prestasi di sekolah, diharapkan para siswa memiliki kebiasaan dan pola hidup sehat dan bergizi, sehingga mempunyai status gizi normal (Wiradnyani, 2022)

Berdasarkan survey pendahuluan di SDN Pahlawan Kota Cirebon dengan wawancara ke beberapa siswa dan pihak sekolah diketahui bahwa pihak sekolah telah menerapkan NGTS dan menjalankan program-program dari NGTS. Hasil wawancara dari 10 siswa SDN Pahlawan Kota Cirebon ditemukan 3 orang yang masih belum melakukan sarapan pagi. Meningat pentingnya sarapan pagi untuk anak usia sekolah, maka peneliti tertarik melakukan penelitian yang bertujuan untuk menganalisa Gambaran Karakteristik Orang Tua Siswa Dalam Penyajian Sarapan Pagi Di Sekolah Dasar Yang Telah Mengimplementasikan Nutrition Goes To school.

B. Rumusan Masalah

Peran anak sekolah sangat penting dan menentukan sumberdaya manusia yang diharapkan produktivitasnya guna mencapai keberhasilan pembangunan nasional. Sarapan pagi bagi anak sekolah merupakan hal yang penting karena

waktu sekolah 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 disekolah, karena tubuh anak tidak memperoleh asupan gizi yang cukup baik. Berdasarkan rumusan masalah diatas pertanyaan peneliti adalah ‘‘Bagaimana Gambaran Karakteristik Orang Tua Siswa Dalam Penyajian Sarapan Pagi Di Sekolah Dasar Yang Telah Mengimplementasikan Nutrition Goes To school’’

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui Gambaran Karakteristik Orang Tua Siswa Dalam Penerapan Sarapan Pagi Di Sekolah Dasar Yang Telah Mengimplementasikan *Nutrition Goes To school*

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik siswa - siswi di SDN Pahlawan Kota Cirebon Tahun 2024.
- b. Mengetahui gambaran karakteristik orang tua siswa - siswi di SDN Pahlawan Kota Cirebon Tahun 2024.
- c. Mengetahui gambaran penerapan sarapan di SDN Pahlawan Kota Cirebon tahun 2024.
- d. Mengetahui gambaran Karakteristik orang tua siswa terhadap penerapan sarapan pagi Siswa-siswi SDN Pahlawan Kota Cirebon Tahun 2024.

D. Manfaat Penelitian

1. Prodi D III Gizi

Hasil penelitian ini dapat meningkatkan kualitas sumber daya manusia di Program Studi D III Gizi Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya, serta digunakan menjadi bahan referensi dan literatur perpustakaan di Program Studi D III Gizi Cirebon tentang gambaran karakteristik orang tua dengan penerapan sarapan pagi di sekolah nutrisi goes to school terhadap sarapan pagi Siswa-siswi SDN Pahlawan Kota Cirebon.

2. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan menambah wawasan, pengetahuan, dan ketrampilan dalam menerapkan ilmu yang telah diperoleh selama kuliah di Program Studi D III Gizi Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya dan berguna untuk menambah pengalaman dimasa yang akan datang.

3. Bagi Pihak Sekolah

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan informasi bagi pihak SDN Pahlawan Kota Cirebon terkait manfaat sarapan yang baik untuk anak.