

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Keberhasilan suatu bangsa dalam pembangunan nasional diantaranya ditentukan dengan adanya sumber daya manusia yang berkualitas yaitu manusia yang tangguh, mental yang kuat, memiliki kecerdasan, dan kesehatan yang optimal diperoleh dari pendidikan yang bermutu sejak pendidikan masa dini hingga perguruan tinggi (Legi, 2012). Pendidikan merupakan salah satu faktor penting untuk meningkatkan kualitas dari bangsa di masa yang akan datang sehingga akan mengangkat harkat dan martabat suatu bangsa itu sendiri.

Tercapainya tujuan dari pendidikan nasional terlihat dari prestasi belajar anak yang telah diraih. Prestasi belajar yang tinggi mengindikasikan pengetahuan yang baik pula. Kemampuan akademik dalam masa pendidikan diukur dari prestasi belajar siswa yang juga menjadi tolak ukur keberhasilan anak disekolah hal tersebut menunjukkan bahwa pembangunan sumber daya manusia yang berkualitas disekolah memerlukan dukungan pembangunan di bidang kesehatan yaitu gizi Secara etimologi, gizi memiliki makna makanan atau dapat diartikan juga sebagai makanan yang bermanfaat bagi kesehatan. Suatu makanan dikatakan bergizi jika memiliki fungsi positif bagi tubuh. Gizi merupakan salah satu faktor penting yang menentukan tingkat kesehatan dan keserasian antara perkembangan fisik dan perkembangan mental. Oleh karena itu, pada masa pertumbuhan dan perkembangan diperlukan asupan pangan yang tepat dan mempengaruhi status gizi seseorang serta merupakan modal utama bagi kesehatan.

Asupan gizi yang tidak sesuai dengan tubuh akan menimbulkan masalah kesehatan, baik berupa gizi lebih maupun gizi kurang. Hasil penelitian di SD Negeri Di Kecamatan Tuntang Kabupaten Semarang sampel yang berstatus gizi normal memiliki nilai baik sebesar 50.04% sampel yang berstatus gizi tidak normal memiliki prestasi belajar 42.82%, berdasarkan uji chi square dengan membandingkan status gizi dan prestasi belajar, dengan hasil nilai ($p < 0.001$) berdasarkan IMT menurut umur, menggunakan nilai

pembatas ($p < 0.05$), menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara status gizi dan prestasi belajar (Ika, 2014). Hasil penelitian (Riskesdas, 2013) untuk Jawa Barat menunjukkan bahwa prevalensi status gizi kurus adalah 10,9% pada laki-laki, dan pada perempuan sebesar 8,3%. Sedangkan prevalensi BB lebih pada laki-laki 7,4% dan perempuan 4,6%. Data status gizi anak sekolah dasar di Bekasi menunjukkan bahwa prevalensi status gizi kurus adalah 10,7% pada laki-laki dan 9,0% pada perempuan sedangkan prevalensi BB lebih pada laki-laki 11,9% dan 4,0% pada perempuan.

Selain itu, gizi juga sangat memengaruhi perkembangan otak dan perilaku, kemampuan bekerja yang optimal dan, produktivitas serta daya tahan tubuh terhadap penyakit infeksi (Sulistyoningsih, 2011). Pada umumnya kondisi status gizi yang baik memungkinkan seseorang melakukan aktivitas yang tinggi pula sehingga dapat menunjang peningkatan prestasi akademik, di mana prestasi akademik erat hubungannya dengan tingkat kecerdasan dan aktivitas fisik dengan kesehatan tubuh secara menyeluruh (Himmah, 2010). Jika kesehatan terganggu maka akan berakibat pada konsentrasi siswa dan hasil prestasinya. Faktor lain yang dapat mempengaruhi prestasi siswa yaitu aktivitas fisik (termasuk olah raga). Hasil Penelitian Riskesdas 2013 prevalensi aktifitas fisik untuk provinsi Jawa Barat sebesar 52,4%, untuk kota Bekasi sebesar 54,0%. Prevalensi berdasarkan karakteristik umur yaitu umur 10-14 tahun sebesar 56,6%. Perilaku makan anak sehari-hari akan menentukan asupan zat gizi termasuk saat sarapan. Sarapan pagi merupakan gaya hidup yang sehat, makanan yang dimakan setiap pagi hari atau suatu kegiatan yang penting dilakukan sebelum mengisi aktivitas yang lain setiap hari. Sarapan yang baik harus banyak mengandung karbohidrat karena akan merangsang glukosa dan mikronutrient dalam otak yang dapat menghasilkan energi, selain itu dapat memacu otak untuk belajar dan memudahkan penyerapan pelajaran. Makan pagi dapat menyumbang kontribusi energi sebesar 25% dari tingkat kebutuhan total energi harian, Bagi anak sekolah sarapan yang cukup terbukti dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan stamina sehingga meningkatkan prestasi belajar. Prestasi belajar siswa bukan hanya semata-mata karena kecerdasan siswa saja tetapi faktor

lain seperti dukungan kesehatan . Dimensi kesehatan anak usia sekolah adalah pendukung mendukung prestasi akademik.

Berdasarkan hasil survei konsumsi pangan pada Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2013) dari 35.000 anak usia sekolah sekitar 26.1% sarapan hanya dengan air minum dan 44.6% memperoleh asupan energi kurang dari 15% kebutuhan gizi per hari. Di Indonesia sendiri, hasil penelitian mengenai kebiasaan sarapan di kalangan anak usia sekolah dasar menunjukkan bahwa sebesar 22.4% anak usia sekolah terbukti tidak sarapan, dimana 52.4% diantaranya mengaku bahwa kebiasaan tidak sarapan dipengaruhi oleh faktor selera makan (Soebdibyo & Gunawan, 2009). Berdasarkan studi pendahuluan di SDN Margahayu XIV Bekasi yang dilakukan pada 30 anak dengan cara menimbang berat badan anak dan mengukur tinggi badan anak, diperoleh 10 orang (33.33%) status gizi kurus. 18 orang (60%) status gizi normal, dan 2 orang (6.67%) status gizi gemuk. Berdasarkan hasil wawancara dari kebiasaan sarapan pagi terdapat 13 orang (43.33%) dan sekitar 17 orang (56.67%) anak yang tidak sarapan. Dari 13 orang yang sarapan ada 5 orang (38.5%) sarapan hanya dengan teh manis dan roti, 5 orang (38.5%) sarapan dengan nasi dan lauk hewani dan 3 orang (23%) sarapan dengan nasi, lauk hewani, sayur ditambah susu. Dalam survei tersebut, alasan para murid tidak sarapan adalah karena tidak sempat (47.05%), tidak ada yang menyiapkan (29.41%) dan tidak lapar atau tidak selera makan (23.52%). Dilihat dari nilai rata rata raport sebanyak 33.33% dengan nilai rata-rata sangat baik, 43.33% dengan nilai rata-rata baik, dan 23.33% dengan nilai rata-rata cukup. Dari uraian diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian terhadap murid SDN Margahayu XIV Bekasi kelas empat dan lima karena kebiasaan sarapan di kalangan anak usia sekolah memiliki dampak yang cukup besar bagi perkembangan sumber daya manusia itu sendiri, adanya kecendrungan perilaku melewatkan sarapan pada anak sekolah, dan belum ada data yang pernah meneliti terkait prestasi belajar siswa disini. Tujuan utama penelitian ini untuk mengetahui hubungan kebiasaan sarapan, aktivitas fisik dan status gizi terhadap prestasi belajar.

B. Identifikasi Masalah

Anak usia sekolah sibuk dengan berbagai aktivitas di sekolahnya serta kegiatan tambahan lainnya, sehingga mereka memerlukan asupan yang adekuat. sarapan sangat penting, anak yang tidak sarapan di pagi hari, biasanya mengalami penurunan kecepatan dalam menangkap dan mengingat informasi yang diberikan. Selain itu, anak yang tidak sarapan cenderung mengalami penurunan terhadap kapasitas belajar yang berdampak pada pencapaian prestasi belajar anak itu sendiri (Chitra & Reddy, 2006). Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka dan mengakibatkan pengeluaran energi. Dalam beberapa penelitian disebutkan aktivitas fisik memberikan pengaruh yang baik terhadap kinerja otak dan secara tidak langsung dapat memengaruhi prestasi belajar. Pola makan merupakan faktor utama untuk memenuhi kebutuhan gizi seseorang. Status gizi merupakan salah satu faktor penentu baik tidaknya prestasi belajar murid. Seorang murid akan lebih giat belajar dan berkonsentrasi dengan baik apabila keadaan fisiknya tidak terganggu karena kekurangan gizi. Gizi kurang dapat menghambat motivasi, kesanggupan berkonsentrasi dalam belajar sehingga prestasi belajarnya akan tertinggal dibanding dengan rekannya yang bergizi baik.

C. Pembatasan Masalah

Pembatasan masalah dilakukan di atas beberapa pertimbangan sehingga memungkinkan tercapainya tujuan penelitian. Pertimbangan tersebut dilakukan agar tidak menyimpang dari permasalahan dan mencapai sasaran yang diharapkan, maka peneliti membatasi permasalahan pada hubungan kebiasaan sarapan, aktivitas fisik, dan status gizi terhadap prestasi belajar di SDN Margahayu XIV Bekasi.

D. Perumusan Masalah

Sesuai dengan latar belakang yang dikemukakan, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut yaitu apakah ada hubungan kebiasaan sarapan,

aktivitas fisik dan status gizi terhadap prestasi belajar di SDN Margahayu XIV Bekasi.

E. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan Umum dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan kebiasaan sarapan, aktivitas fisik dan status gizi terhadap prestasi belajar di SDN Margahayu XIV Bekasi.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik anak sekolah dasar (umur, jenis kelamin).
- b. Mengidentifikasi karakteristik keluarga anak sekolah dasar (pendidikan orang tua besar, pekerjaan orang tua, pendapatan orang, besar keluarga).
- c. Mengidentifikasi kebiasaan sarapan anak sekolah dasar.
- d. Mengidentifikasi aktivitas Fisik anak sekolah dasar
- e. Mengidentifikasi pola makan (jenis, frekuensi) anak sekolah dasar.
- f. Mengidentifikasi status gizi anak sekolah dasar.
- g. Mengidentifikasi prestasi belajar anak sekolah dasar.
- h. Menganalisis hubungan kebiasaan sarapan terhadap prestasi belajar anak sekolah dasar.
- i. Menganalisis hubungan aktivitas fisik terhadap prestasi belajar anak sekolah dasar.
- j. Menganalisis hubungan status gizi terhadap prestasi belajar anak sekolah dasar.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya dan mengembangkan ilmu pengetahuan dalam ilmu gizi yang mengkaji mengenai kebiasaan sarapan, aktivitas fisik, dan status gizi terhadap prestasi belajar.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi mahasiswa prodi Ilmu Gizi, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai salah satu acuan atau referensi dalam penelitian-penelitian mengenai gizi .
- b. Bagi para anak sekolah dasar yang terlibat dalam penelitian ini, diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan khususnya tentang hubungan kebiasaan sarapan, aktivitas fisik dan status gizi, terhadap prestasi belajar. Manfaat sarapan pagi untuk prestasi belajar.
- c. Bagi masyarakat umum, untuk mengetahui betapa pentingnya sarapan pagi bagi anak sekolah dan makanan bergizi, berimbang, dan beragam untuk kesehatan, kecerdasan terutama pada anak-anak yang sedang mengalami pertumbuhan

G. Keterbaruan Penelitian

Tabel 1.1 Keterbaruan Penelitian

No	Peneliti	Tahun	Judul	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
1.	Prisca Petty Arfines, Fithia Dyah Puspitasari	2017	Hubungan Stunting dengan Prestasi Belajar Anak Sekolah Dasar di Daerah Kumuh, Kotamadya Jakarta Pusat	Penelitian ini adalah penelitian observasional dengan desain penelitian potong lintang (<i>cross-sectional</i>)	z-score untuk TB/U (parameter <i>stunting</i>) dan tingkat konsentrasi anak yang memiliki hubungan secara signifikan dengan rata-rata pengetahuan (parameter prestasi belajar) dengan kekuatan hubungan linier yang lemah ($r=0.177$) untuk parameter stunting dan hubungan yang lebih kuat untuk konsentrasi belajar dengan pengetahuan ($r=0.510$).semakin tinggi z-score TB/U maka akan semakin tinggi pula prestasi belajarnya.
2.	Mercy M. H. Momongan, Maureen I. Punuh, Paul A. T. Kawatu	2016	Hubungan Antara Status Gizi Dengan Prestasi Belajar Siswa Sma Negeri 7 Manado	penelitian ini adalah observasional analitik dengan desain penelitian <i>cross sectional</i> atau potong lintang. Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 7 Manado pada bulan November 2015 sampai Januari 2016.	Hasil uji korelasi <i>chi-square</i> didapatkan nilai p sebesar 0,007 ($<0,05$), yang berarti bahwa terdapat hubungan antara status gizi IMT/U dengan prestasi belajar pada siswa SMA Negeri 7 Manado dengan koefisien korelasi $=0,302$ yang menunjukkan bahwa hubungan antara IMT/U dengan prestasi belajar tergolong lemah dengan arah korelasi positif.
3.	Fithri Ratnasari, Lilia Dewiyanti, Merry Tiyas Anggraini	2015	Hubungan Pemberian Asi Eksklusif Dengan Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar	penelitian observasional analitik dengan metode korelasional dengan menggunakan pendekatan <i>cross sectional</i> dan pengambilan data secara retrospektif.	Dengan menggunakan uji korelasi spearman didapatkan sig (2-tailed) pada nilai prestasi belajar < 0.05 maka ada hubungan yang signifikan antara 2 variabel. Koefisien korelasi (r) didapat 0,366 menunjukkan kekuatan hubungan antara ASI eksklusif dengan nilai prestasi belajar lemah/rendah, dan berpola linier positif
4.	Ambar Winarti, Nur Khayati	2015	Hubungan Makan Pagi Dengan Prestasi Belajar Anak Kelas V Sekolah Dasar Negeri I Jomboran Klaten	Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah <i>cross sectional</i> yaitu	Berdasarkan uji statistik dengan <i>chi square</i> didapatkan hasil bahwa ada hubungan antara makan pagi dengan prestasi belajar anak di SD Negeri Jomboran I Klaten

No	Peneliti	Tahun	Judul	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
5.	Endang wahyuningsih	2014	Hubungan Status Gizi Dengan Prestasi Belajar Pada Anak Kelas V Sdn 01 Kadilanggon WEDI KLATEN	Metode <i>cross sectional</i> yaitu metode pengambilan data yang dilakukan waktu bersamaan dengan subyek yang ada.	Hasil analisis bivariat diketahui bahwa nilai $p = 0,037$ berarti $p < 0,05$ sehingga ada hubungan antara status gizi dengan prestasi belajar anak SD kelas V di SDN 1 Kadilanggon Wedi Klaten. Keeratan ubungan penelitian ini adalah sedang yang ditandai dengan hasil analisis Kendall Tau sebesar 0,367.
6.	Nurmawati, Siti Maryam, M. Rezeki Muamar	2014	Hubungan Status Gizi Terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas Iv Sd Negeri 1 Pandrah Kecamatan Pandrah Kabupaten Bireuen	Jenis penelitian ini merupakan studi observasional analitik dengan melakukan pendekatan <i>Cross Sectional Study</i>	terdapat hubungan antara status gizi dengan prestasi belajar siswa SD Negeri 1 Pandrah
7.	M. Sri Gajapathy Sarma, DGNG Wijesinghe dan T. Sivanthawerl	2013	The Effects of Nutritional Status on Educational Performance of Primary School Children in the Plantation Sector in Nuwara Eliya Educational Zone	Sebuah studi <i>cross-sectional</i> dilakukan di zona pendidikan Nuwara-Eliya antara November 2009 dan Juli 2010.	menunjukkan bahwa semua indikator gizi (TB, BB) memiliki asosiasi positif yang signifikan ($p < 0,05$) dengan prestasi belajar siswa di studi seperti yang ditunjukkan oleh: Persentase tanda diperoleh untuk mata pelajaran Tamil dan Matematika dan rata-rata keseluruhan subjek.
8.	Jianghong Liu, Wei-Ting Hwang, Barbra Dickerman, Charlene Compher	2013	Regular breakfast consumption is associated with increased IQ in kindergarten children	Penelitian <i>cross-sectional</i> ini terdiri dari sampel 1.269 anak (697 anak laki-laki dan 572 anak perempuan) berusia 6 tahun Dari kota jintan di cina.	anak-anak yang makan sarapan biasa Skor rata-rata 4,6 poin ($p = 0,008$) lebih tinggi dibanding angka tersebut Yang tidak makan sarapan biasa, setelah menyesuaikan set yang sama Kovariat Tidak ada efek interaksi yang signifikan antara sarapan Kebiasaan makan dan jenis kelamin (semua $p > 0,60$).
9.	Nonce Legi	Nova 2012	Hubungan status gizi dengan prestasi belajar siswa Sekolah dasar negeri malalayang kecamatan malalayang	Jenis penelitian ini yaitu penelitian deskriptif dengan rancangan <i>cross sectional</i> ,	Hasil yang diperoleh yaitu 0,00. Nilai ini lebih kecil dari $\alpha 0,05$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa nilai ini menjawab hipotesis penelitian yaitu hipotesis alternatif diterima, hal ini menunjukkan terdapat hubungan antara status gizi dengan prestasi belajar siswa

No	Peneliti	Tahun	Judul	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
10.	Ova Satya	2012	Hubungan status gizi dengan prestasi belajar pada Murid kelas i sdn 32 beurawe banda aceh Tahun 2012	jenis penelitian ini adalah analitik dengan pendekatan cross sectional	anak yang berstatus gizi baik memiliki prestasi kurang. Namun, ada juga sebagian anak yang berstatus gizi baik juga memiliki prestasi belajar yang baik. Secara statistik diperoleh status gizi tidak berpengaruh terhadap prestasi belajar.
11.	Dwi Lestari dan Nanik Khurnia	2011	Hubungan Anemia dengan Prestasi Belajar Pada Siswi Kelas X Sma Muhammadiyah 4 Andong Kabupaten Boyolali Tahun 2011	penelitian dilakukan secara <i>cross sectional</i>	ada hubungan antara anemia dengan prestasi belajar ditunjukkan hitung $0,902 > \text{tab } 0,626$ dengan $N = 18$ pada taraf signifikan 1% dengan $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Jadi dengan kata lain hipotesa diterima yaitu ada hubungan anemia dengan prestasi belajar.

Dari beberapa penelitian diatas yang membedakan dengan penelitian ini adalah variabel penelitian dan tempat penelitian. Dalam penelitian ini yang akan menjadi sampel adalah kelas 4 dan 5. Tempat yang akan dipilih oleh peneliti dalam penelitian ini adalah SDN Margahayu XIV Bekasi. Variabel yang diteliti adalah kebiasaan sarapan, aktivitas fisik dan status gizi terhadap prestasi belajar kelas 4 dan 5 di SDN Margahayu XIV Bekasi.