

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Visi Indonesia Sehat bertujuan untuk mensejahterakan rakyat dalam peningkatan kesehatan termasuk gizi. Undang-undang no 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan pasal 141 ayat 1 menyatakan bahwa upaya perbaikan gizi masyarakat ditujukan untuk peningkatan mutu gizi perseorangan dan masyarakat. Gizi merupakan salah satu faktor penting yang menentukan tingkat kesehatan dan keserasian antara perkembangan fisik dan perkembangan mental. Upaya peningkatan mutu gizi untuk pembangunan sumber daya manusia yang berkualitas pada hakekatnya harus dimulai sedini mungkin, salah satunya anak usia sekolah dasar yang merupakan sasaran strategis dalam perbaikan gizi. Masa sekolah dasar disebut masa intelektual, karena keterbukaan dan keinginan anak untuk mendapatkan pengetahuan dan pengalaman. Oleh karena itu, pada masa pertumbuhan dan perkembangan inilah diperlukannya asupan gizi yang tepat yang nantinya akan mempengaruhi status gizi seseorang (Direktorat Jenderal Bina Gizi dan KIA, 2011).

Asupan gizi yang tidak sesuai dengan tubuh dapat menimbulkan masalah kesehatan, baik berupa gizi lebih maupun gizi kurang. Gizi juga sangat memengaruhi perkembangan otak dan perilaku, kemampuan bekerja yang optimal dan, produktivitas serta daya tahan tubuh terhadap penyakit infeksi. Pada umumnya kondisi status gizi yang baik memungkinkan seseorang melakukan aktivitas yang baik pula, sehingga dapat menunjang prestasi akademik yang erat hubungannya dengan tingkat kecerdasan dan aktivitas fisik dengan kesehatan (Almatsier, 2009). Berdasarkan data Riskesdas (2013), secara nasional di Indonesia masalah kegemukan pada anak umur 5-12 tahun masih cukup tinggi yaitu 18,8%, dengan kategori gemuk yaitu 10,8% dan obesitas sebesar 8,8%. Prevalensi kurus sebesar 11,2% dengan 4,0% sangat kurus dan kurus 7,2%. Namun demikian, prevalensi gemuk yang tertinggi yaitu terdapat pada wilayah DKI Jakarta sebanyak 30,1% yang terjadi pada anak umur 5-12 tahun. Status gizi sendiri berkaitan dengan tumbuh kembang anak yang terjadi secara fisiologis dan psikologis, oleh karena itu anak usia sekolah dasar harus di dukung oleh pemberian nutrisi dengan kualitas dan kuantitas yang baik dan benar serta selaras dengan angka kecukupan gizi yang telah ditetapkan (Judarwanto, 2008).

Pemenuhan angka kecukupan gizi salah satunya dapat diperoleh dari sarapan. Oleh karena itu sarapan harus memiliki kualitas makanan serta pilihan sumber makanan yang terbaik sehingga memenuhi sebanyak 25–30% dari kecukupan energi harian. Sarapan yang baik meliputi sumber karbohidrat, protein hewani, protein nabati, lemak, vitamin dan mineral, serta ringan bagi kerja pencernaan. Kecukupan sarapan dapat membantu dalam mempertahankan

konsentrasi, meningkatkan kewaspadaan, dan memberi kekuatan untuk otak (Giovannini, 2008).. 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. Dengan rutinnya sarapan maka seseorang tersebut telah menerapkan Pedoman Gizi Seimbang (Soebdibyo & Gunawan, 2009).

Pedoman Gizi Seimbang (PGS) adalah pedoman dasar yang bersifat umum, bagaimana cara memilih makanan dengan benar dan sehat. Dalam PGS terdapat 10 pesan dasar untuk acuan gizi seimbang. Pesan yang ke-6 adalah biasakan sarapan sebelum beraktifitas, makna pesan ini bagi anak sekolah adalah ketika sarapan anak akan mendapatkan energi yang cukup untuk dapat melakukan aktifitas, salah satunya untuk berkonsentrasi sehingga prestasinya akan meningkat. Maka dari itu, sarapan sebelum beraktifitas sangat penting terutama bagi anak sekolah (Kemenkes, 2014). Anak sekolah yang tidak pernah sarapan akan mengalami kondisi menurunnya kadar gula darah sehingga pasokan energi kurang untuk kerja otak. Tubuh memecah simpanan glikogen untuk mempertahankan kadar gula normal. Apabila cadangan glikogen habis, tubuh akan kesulitan memasok energi dari gula darah ke otak yang akhirnya mengakibatkan konsentrasi belajar menurun (Suntari *et al*; 2012).

Konsentrasi yang efektif adalah suatu proses terfokusnya perhatian seseorang secara maksimal terhadap suatu objek kegiatan yang dilakukan dan proses tersebut terjadi secara otomatis serta mudah karena orang yang bersangkutan mampu menikmati kegiatan yang sedang dilakukannya. Apabila anak-anak terbiasa sarapan, maka akan berpengaruh terhadap kecerdasan otak, terutama daya ingat dan konsentrasi belajar. Kekurangan asupan zat gizi pada masa anak-anak terutama dalam asupan sarapan dapat menurunkan IQ, menimbulkan kemampuan rendah dan anak tidak dapat berkonsentrasi secara maksimal, maka siswa tersebut mengalami kesulitan dalam menyerap informasi dan pelajaran yang disampaikan oleh guru. Demikian juga sebaliknya bila seorang siswa dapat berkonsentrasi dengan baik maka siswa tersebut dapat menyerap pelajaran yang disampaikan oleh guru. Selain dari asupan sarapan, konsentrasi belajar siswa juga di pengaruhi oleh status hidrasinya (Aprilia *et al*; 2013).

Hasil penelitian *The Indonesian Regional Hydration Study (TIRHS)* di beberapa kota, sebesar 46,1% penduduk Indonesia mengalami status hidrasi rendah atau dehidrasi ringan, jumlah tersebut lebih tinggi pada anak dan remaja (49,5%) dibanding orang dewasa (42,5%). Status hidrasi adalah suatu kondisi atau keadaan yang menggambarkan jumlah cairan dalam tubuh seseorang yang dapat diketahui dari pengujian warna urin. Konsumsi cairan bisa didapatkan dari minum

air tawar ataupun air campuran seperti jus buah, sirup, air teh, kopi dan lain-lain. Selain itu, konsumsi cairan juga bisa didapatkan dari makanan yang mengandung tinggi air. Status hidrasi merupakan salah satu penyebab rentannya orang sukar berkonsentrasi (Hardinsyah, 2012).

Status hidrasi perlu dipertahankan untuk menjaga kondisi tubuh dalam keadaan homeostasis dan sistem tubuh berfungsi dengan normal. Air merupakan komponen penyusun terbesar dalam tubuh dan juga sebagai gizi pertama untuk otak, yaitu menyusun 60% dari berat badan total. Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa kekurangan cairan dapat menyebabkan penurunan perhatian, konsentrasi, fungsi kognitif dan motorik, serta perasaan kelelahan dan sakit kepala. Kekurangan asupan cairan dapat mempengaruhi fungsi berfikir, karena air menyusun komposisi terbesar dalam otak dan otak bisa berfungsi jika cukup air (Grandjean, 2007).

Apabila kebutuhan air (cairan) tidak terpenuhi maka akan menimbulkan dehidrasi. Dehidrasi merupakan salah satu penyebab rentannya orang sukar berkonsentrasi. Untuk melihat jumlah cairan dalam tubuh bisa dilihat dari status hidrasi seseorang. Status hidrasi perlu dipertahankan untuk menjaga kondisi tubuh dalam keadaan homeostasis agar sistem tubuh berfungsi dengan normal. Status hidrasi jangka pendek bila dibiarkan, maka akan berdampak buruk bagi tubuh karena dehidrasi bisa melemahkan anggota gerak bahkan sampai pingsan serta meningkatkan risiko batu ginjal, infeksi saluran kencing dan konstipasi (Popkin *et al*, 2010). Selain itu dampak dari dehidrasi jangka pendek juga dapat mempengaruhi performa kognitif, menurunkan daya tahan fisik, konsentrasi dan psikomotor (Grandjean, 2007). Penelitian di Indonesia yang dilakukan pada anak sekolah dasar di Bogor mendapatkan hasil sebesar 62,8% mengalami dehidrasi ringan yang jumlahnya lebih besar pada perempuan karena hanya mengonsumsi 2-6 gelas cairan perhari di dibandingkan dengan laki-laki yang mengonsumsi 6-8 gelas cairan per hari dengan tanda-tanda fisik dehidrasi yang sering ditemui adalah haus, lelah, serta kulit kering (Rachma, 2009).

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan asupan sarapan, status hidrasi, status gizi, konsentrasi belajar pada siswa siswi SDN Duri Kepa 03 Pagi dan SDIT Al-Chasanah Jakarta Barat.

1.2 Identifikasi Masalah

Banyak hal yang memengaruhi asupan sarapan pada golongan anak-anak, hal ini dapat mengakibatkan perbedaan perilaku sarapan pada anak sekolah antara lain ada yang terbiasa sarapan dan ada yang tidak terbiasa sarapan. Namun banyak orang yang tidak menyadari manfaat sarapan dan menganggap sarapan itu tidak penting. Kenyataan ini bisa saja terjadi, karena perkembangan gaya hidup yang menuntut kita untuk serba cepat, dan perubahan jam sekolah pada anak-anak,

membuat para ibu semakin sulit menyiapkan sarapan sehat dan bergizi. Padahal, sarapan sangat penting agar bisa berenergi sepanjang hari.

Sarapan dan status hidrasi sangat penting pada anak usia sekolah dasar yang dapat mempengaruhi kinerja otak . Selain dengan sarapan dan tolak ukur status hidrasinya, konsentrasi belajar juga di pengaruhi oleh status gizi pada diri siswa siswi itu sendiri. Untuk itu, peneliti ingin melakukan penelitian Perbedaan Asupan Sarapan, Status Hidrasi dan Status Gizi, Konsentrasi Belajar pada siswa siswi SDN Duri Kepa 03 Pagi dan SDIT Al-Chasanah Jakarta Barat.

Alasan pemilihan tempat penelitian antara SDN Duri Kepa 03 Pagi dan SDIT Al-Chasanah adalah untuk membandingkan karakteristik di dua sekolah yang berebeda mulai dari faktor individu dan latar belakang keluarga maupun kebiasaan di sekolah dalam melakukan sarapan dan tingkat hidrasi serta status gizi pada siswa siswi SDN dan SDI di Jakarta, selain itu belum pernah dilakukannya penelitian di kedua sekolah tersebut mengenai perbedaan asupan sarapan, status hidrasi, status gizi, konsentrasi belajar pada siswa siswi SDN Duri Kepa 03 Pagi dan SDIT Al-Chasanah Jakarta Barat.

1.3 Pembatasan Masalah

Dalam penelitian ini penulis membatasi masalah yang akan diteliti yaitu tentang perbedaan asupan sarapan, status hidrasi, status gizi, konsentrasi belajar pada siswa siswi SDN Duri Kepa 03 Pagi dan SDIT Al-Chasanah Jakarta Barat.

1.4 Rumusan Masalah

Dari latar belakang di atas, peneliti merumuskan masalah sebagai berikut : adakah perbedaan asupan sarapan, status hidrasi, status gizi, konsentrasi belajar pada siswa siswi SDN Duri Kepa 03 Pagi dan SDIT Al-Chasanah Jakarta Barat?

1.5 Tujuan penelitian

1.5.1 Tujuan umum

Mengetahui Perbedaan Asupan Sarapan, Status Hidrasi, Status Gizi Konsentrasi Belajar pada siswa siswi SDN Duri Kepa 03 Pagi dan SDIT Al-Chasanah Jakarta Barat.

1.5.2 Tujuan khusus

1. Mengidentifikasi karakteristik responden (usia, jenis kelamin, uang saku) pada siswa siswi SDN Duri Kepa 03 Pagi dan SDIT Al-Chasanah Jakarta Barat
2. Mengidentifikasi karakteristik orang tua responden (pekerjaan dan tingkat pendapatan) pada orang tua siswa siswi SDN Duri Kepa 03 Pagi dan SDIT Al-Chasanah Jakarta Barat
3. Mengidentifikasi asupan sarapan pada siswa siswi SDN Duri Kepa 03 Pagi dan SDIT Al-Chasanah Jakarta Barat

4. Mengidentifikasi status hidrasi pada siswa siswi SDN Duri Kepa 03 Pagi dan SDIT Al-Chasanah Jakarta Barat
5. Mengidentifikasi status gizi pada siswa siswi SDN Duri Kepa 03 Pagi dan SDIT Al-Chasanah Jakarta Barat
6. Mengidentifikasi konsentrasi belajar pada siswa siswi SDN Duri Kepa 03 Pagi dan SDIT Al-Chasanah Jakarta Barat
7. Menganalisis perbedaan asupan sarapan pada siswa siswi SDN Duri Kepa 03 Pagi dan SDIT Al-Chasanah Jakarta Barat
8. Menganalisis perbedaan status hidrasi pada siswa siswi SDN Duri Kepa 03 Pagi dan SDIT Al-Chasanah Jakarta Barat
9. Menganalisis perbedaan status gizi pada siswa siswi SDN Duri Kepa 03 Pagi dan SDIT Al-Chasanah Jakarta Barat
10. Menganalisis perbedaan konsentrasi belajar pada siswa siswi SDN Duri Kepa 03 Pagi dan SDIT Al-Chasanah Jakarta Barat

1.6 Manfaat penelitian

1.6.1 Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat menambah pengetahuan, pengalaman, wawasan tentang Perbedaan Asupan Sarapan, Status Hidrasi, Status Gizi, Konsentrasi Belajar pada siswa siswi SDN Duri Kepa 03 Pagi dan SDIT Al-Chasanah Jakarta Barat.

1.6.2 Bagi Institusi Jurusan Gizi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan ajar (referensi) dan masukan bagi mahasiswa Jurusan Gizi Universitas Esa Unggul Jakarta

1.6.3 Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan menjadi data masukan bagi masyarakat mengenai perbedaan asupan sarapan, status hidrasi, status gizi, konsentrasi belajar pada siswa siswi SDN Duri Kepa 03 Pagi dan SDIT Al-Chasanah Jakarta Barat.

1.7 Keterbaruan Penelitian

No	Peneliti	Judul Penelitian	Desain Penelitian	Variabel	Hasil Penelitian
1	Nindy Fitriyah (2017)	Hubungan Antara Konsumsi Cairan, Asupan Suplemen (Whey Protein) dan Status Hidrasi pada Atlet Hoki di UKM Hoki Universitas Pancasila	Penelitian ini bersifat analitik dengan desain <i>cross sectional</i>	a. Konsumsi Cairan b. Asupan Suplemen (Whey Protein) c. Status Hidrasi	Rata-rata konsumsi cairan yaitu 4569,65, rata-rata asupan suplemen 175, terhidrasi baik sebelum latihan 17 orang (53,1%) dan yang terhidrasi baik setelah latihan hanya 7 orang (21,8%). Ada hubungan yang signifikan antara konsumsi cairan dengan status hidrasi sebelum latihan p-value = 0,013, Ada hubungan antara konsumsi cairan dengan status hidrasi setelah latihan p-value = 0,002, tidak ada hubungan antara asupan suplemen dengan status hidrasi sebelum latihan p-value = 0,756 dan tidak ada hubungan antara asupan suplemen dengan status hidrasi p-value = 0,957.

No	Peneliti	Judul Penelitian	Desain Penelitian	Variabel	Hasil Penelitian
2	Shella Avitriwinar (2017)	Hubungan Kebiasaan Sarapan, Status Hidrasi, dan Status Anemia dengan Konsentrasi Belajar Siswi MAN 1 Kota Bandung	Penelitian ini bersifat analitik dengan desain <i>cross sectional</i>	a. Kebiasaan Sarapan b. Status Hidrasi c. Konsentrasi Belajar	Sebagian besar subjek memiliki kebiasaan sarapan yang rutin (89.5%) dan sebelum pukul 09.00 (80.7%), namun tingkat kecukupan zat besi sarapan sebagian besar (89.5%) subjek tergolong rendah. Ratarata asupan cairan subjek 1600.02 ml dan sebagian besar subjek (63.2%) memiliki tingkat kecukupan cairan yang kurang. Sebanyak 36.8% subjek mengalami anemia dan hampir setengah dari subjek penelitian tergolong berisiko dehidrasi (38.6%) serta mengalami dehidrasi (22.8%). Konsentrasi belajar sebagian besar subjek (52.6%) tergolong kurang. Terdapat hubungan yang signifikan ($p < 0.05$) antara status hidrasi dan status anemia subjek dengan konsentrasi belajar. Tingkat kecukupan zat gizi sarapan berhubungan signifikan dengan konsentrasi belajar ($p < 0.05$), namun waktu dan frekuensi sarapan tidak berhubungan dengan konsentrasi belajar.

No	Peneliti	Judul Penelitian	Desain Penelitian	Variabel	Hasil Penelitian
3	Pipit Mutiara Permatasary (2016)	Hubungan Kebiasaan Makan Pagi, dan Tingkat Konsumsi Zat Gizi dengan Daya Konsentrasi pada Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 191 Jakarta	Penelitian ini bersifat analitik dengan desain <i>cross sectional</i>	a. Kebiasaan Makan Pagi b. Tingkat Konsumsi Zat Gizi c. Daya Konsentrasi	Menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak terbiasa melakukan sarapan 68 orang (60,7%), responden yang mengalami tingkat konsentrasi dengan kategori rendah adalah 98 orang (87,5%). Sebagian besar tingkat konsumsi zat gizi adalah kurang yaitu energi (68,8%), karbohidrat (69,6%), protein (64,3%), dan fe (70,5%). Penelitian ini menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan makan pagi, tingkat konsumsi zat gizi energi, karbohidrat, protein, zat besi dan daya konsentrasi dengan nilai masing-masing $p=0,016$; $p=0,034$; $p=0,029$; $p=0,033$; $p=0,026$. Kesimpulan : Tingkat konsentrasi pada siswa dapat disebabkan oleh faktor kebiasaan makan pagi, dan kurangnya konsumsi zat gizi berupa energi, karbohidrat, protein, dan fe. Oleh karena itu perlu dilakukan penelitian lebih mendalam tentang permasalahan tersebut.

No	Peneliti	Judul Penelitian	Desain Penelitian	Variabel	Hasil Penelitian
4	Robert A. Corney, Anja Horina, Caroline Sunderland dan Lewis J. James	Pengaruh Status Hidrasi dan Ketersediaan Cairan pada Asupan Energi dari Sarapan	Penelitian ini menggunakan metode Shapiro-Wilk berdasarkan pada besaran probabilitas atau nilai signifikansi	a. Status Hidrasi b. Ketersediaan Cairan c. Asupan Energi	Uji coba HYPO menurunkan massa tubuh hingga ~1,8%. Osmolalitas serum dan urine meningkat dan volume plasma menurun selama uji coba HYPO ($P < 0,001$). Total output urin lebih besar daripada uji coba HYPO ($P < 0,001$). Asupan energi Ad-libitum tidak berbeda antara uji coba: 2658 (938) kJ (EU-F), 2353 (643) kJ (EU-NF), 2295 (529) kJ (HYPO-F), 2414 (954) kJ (HYPO-NF), ($P = 0,131$). Asupan cairan ~ 200 mL lebih besar selama HYPO-F dari EU-F ($P < 0,01$). Ada efek interaksi untuk rasa haus ($P < 0,001$), tetapi bukan rasa lapar atau kekenyangan. Hasil ini menunjukkan bahwa hipohidrasi ringan yang dihasilkan oleh asupan cairan yang tidak memadai dan ketersediaan cairan selama makan tidak mempengaruhi asupan energi dari sarapan, setidaknya pada pria muda yang sehat.

No	Peneliti	Judul Penelitian	Desain Penelitian	Variabel	Hasil Penelitian
5	Katie Adolphus, Clare L. Lawton dan Louise Dye	Efek Sarapan pada Perilaku dan Prestasi Akademik pada Anak-Anak dan Remaja	Penelitian ini bersifat analitik dengan desain <i>cross sectional</i>	a. Kebiasaan Sarapan b. Perilaku c. Prestasi Akademik	Ada bukti sugestif bahwa kebiasaan sarapan (frekuensi dan kualitas) dan SBP (program pemberian sarapan) memiliki efek positif pada kinerja akademik anak-anak dengan efek paling jelas pada nilai matematika dan aritmatika pada anak-anak kurang gizi. Beberapa bukti menunjukkan bahwa kualitas kebiasaan sarapan, dalam hal menyediakan aneka ragam makanan dan energi yang memadai secara positif memiliki keterkaitan dengan kinerja sekolah.

Berdasarkan keaslian penelitian di atas, perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya yaitu peneliti mencari perbedaan antara asupan sarapan, status hidrasi, status gizi, konsentrasi belajar pada siswa siswi SDN Duri Kepa 03 Pagi dan SDIT Al-Chasanah Jakarta Barat tahun 2019. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan untuk memotivasi siswa agar rutin sarapan dan mengonsumsi cairan yang cukup sehingga membantu tingkat pembelajaran di sekolah agar semakin baik lagi.