

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Anak sekolah berada pada perkembangan yang cepat dalam proses intelektualnya dan keterampilan serta mulai mempunyai kegiatan fisik yang aktif. Untuk menunjang perkembangan dan fisik yang dilakukan oleh anak sekolah tersebut dibutuhkan berbagai macam zat gizi yang diperlukan dalam jumlah yang mencukupi untuk memenuhi perkembangan dan pertumbuhan yang baik, karena peran gizi sangat menentukan keadaan kesehatan anak. Berkaitan dengan hal tersebut, untuk menciptakan sumber daya manusia yang tentunya banyak faktor yang langsung yang mempengaruhi status gizi meliputi konsumsi makanan dan penyakit infeksi. Faktor tidak langsung meliputi pengetahuan, pendidikan, tingkat pendapatan, pendidikan orang tua, dan besar keluarga.¹

Di negara-negara yang sedang berkembang termasuk Indonesia, masalah gizi menjadi lebih penting dari segi kesehatan masyarakat karena kekurangan gizi dapat menurunkan kerentanan tubuh terhadap beberapa penyakit, khususnya penyakit infeksi. Baik kekurangan maupun kelebihan

¹ Muhammad,Asadi. 2007. *Perkembangan Anak Usia Pertumbuhan*. PT. Raja Grafindo Persada.

sarapan akan mempengaruhi tingkat morbiditas dan mortalitas baik di Negara yang sedang berkembang maupun Negara maju (Sampoerno, 1992).

Sarapan adalah makan yang pertama dalam sehari sebelum melakukan aktivitas. Sarapan merupakan asupan gizi utama untuk memulihkan tenaga yang dibutuhkan selama kurang lebih 10 jam terakhir makan sebelumnya. Tidak sedikit survei yang mencatat ketidakcukupan asupan zat gizi para remaja. Penelitian lain membuktikan masih banyak anak usia sekolah dasar 89% yang meyakini bahwa sarapan memang penting. Namun mereka yang sarapan secara teratur hanya 60%.²

Hasil penelitian rakyat menemukan bahwa murid-murid sekolah dasar pada umumnya hanya mengkonsumsi sekitar 70% dari kebutuhan energi setiap harinya. Hal ini diperberat lagi dengan banyaknya anak sekolah yang menderita anemia, yaitu sekitar 30-40 % dan dengan tingginya prevalensi murid yang menderita kecacingan 50-80%.³

Banyak faktor yang menyebabkan anak sekolah dasar tidak biasa melakukan sarapan pagi, diantaranya adanya citra bahwa sarapan merupakan kegiatan yang menjengkelkan karena perlu bangun tidur lebih pagi agar terealisasi waktu untuk sarapan, pengetahuan orang tua rendah

² Ariana, Dewi, *Hubungan Kebiasaan Sarapan Dan Prestasi Belajar Pada Siswa Kelas V SDN Semanan 01 Pagi Kecamatan Kalideres Jakarta Barat*. Skripsi Sarjana (Jakarta: Universitas Esa Unggul, 2009)

³ Fasli Jalal dan Sumali M. Atmojo, *Gizi dan Kualitas Hidup, Agenda Perumusan Program Gizi Repelita VII untuk Mendukung Pengembangan Sumber Daya Manusia yang Berkualitas*, (Jakarta: Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi VI, Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia, 1998) h.221.

sehingga orang tua tidak menyiapkan sarapan dan keluarga tidak membiasakan sarapan. Faktor lain adalah untuk menjaga penampilan fisik.⁴

Padahal tidak sarapan pagi bisa berakibat tidak baik bagi tubuh. Akibat tidak sarapan pagi adalah badan terasa lemah karena kekurangan zat gizi yang diperlukan untuk tenaga, tidak dapat melakukan kegiatan atau pekerjaan pada waktu pagi hari dengan baik dan tidak dapat berpikir dengan baik dan malas.

Peningkatan derajat kesehatan masyarakat sangat diperlukan dalam mengisi pembangunan yang dilaksanakan oleh bangsa Indonesia. Salah satu upaya peningkatan derajat kesehatan adalah perbaikan gizi masyarakat, gizi yang seimbang dapat meningkatkan ketahanan tubuh, dapat meningkatkan kecerdasan dan menjadikan pertumbuhan yang normal. Namun sebaliknya gizi yang tidak seimbang menimbulkan masalah yang sangat sulit sekali ditanggulangi oleh pemerintah, masalah gizi yang tidak seimbang itu adalah Kurang Energi Protein (KEP), Kurang Vitamin A (KVA), Gangguan Akibat Kekurangan (GAKY) dan Anemia Gizi Besi.⁵ Serta obesitas pada anak dengan kelebihan berat badan atau kegemukan juga dapat mengalami kesulitan bergerak dan terganggu pertumbuhannya karena timbunan lemak yang berlebihan pada organ-organ tubuh yang seharusnya berkembang.

⁴ Departemen Kesehatan RI, *Pedoman Gizi Seimbang*, (Jakarta. 2002)

⁵ Depkes, RI, Analisis Situasi Gizi dan Kesehatan Masyarakat, (Jakarta. 2004)

Belum lagi efek psikologis yang dialami anak, misalnya ejekan dari teman-teman sekelas pada anak-anak yang telah bersekolah.⁶

Dengan berbagai akibat dan konsekuensi masalah gizi kurang dan gizi lebih. Upaya pendidikan gizi atau penyuluhan gizi diarahkan untuk mencapai keluarga sadar gizi (KADARZI) titik berat penyuluhan gizi membantu agar setiap orang dan keluarga dapat menerapkan konsep gizi seimbang.⁷ Konsep gizi seimbang adalah suatu usaha untuk mencapai keseimbangan antara kebutuhan tubuh (dinamis) akan zat gizi dengan asupan yang didapat melalui makanan dan keseimbangan antara berbagai macam zat gizi dalam makanan yang dikonsumsi. Seluruh upaya di atas memiliki kaitan erat dengan usaha program peningkatan gizi masyarakat. Dalam hal ini anak sekolah merupakan sasaran strategis dari peningkatan gizi masyarakat dan perlu diberi pengetahuan manfaat gizi seimbang.

Tingkat sadar gizi keluarga merupakan ukuran dari keberhasilan program KADARZI, diharapkan dengan adanya program KADARZI dapat meningkatkan kesadaran gizi keluarga. Tingkat sadar gizi dapat diukur dengan menggunakan indikator KADARZI yaitu konsumsi aneka ragam makanan, memantau status gizi dengan cara menimbang berat badan, menggunakan garam beryodium, memberikan ASI Eksklusif kepada bayi dan biasa sarapan pagi (Dinkes, 2001).

⁶ <http://kumpulan.info/keluarga/anak/40-anak/176-penyebab-obesitas-kegemukan-anak-dan-solusi.html>; 7-03-2011

⁷ Soegianto, Pengelolaan Program Gizi di Puskesmas.

Pada usia sekolah banyak faktor yang mempengaruhi proses pertumbuhan dan perkembangan mental dan jasmani. Salah satunya adalah masalah gizi, jalan untuk memperbaiki gizi anak agar tidak terganggu salah satunya yaitu dengan memperbaiki pola makan dirumah dan disekolah dengan menekankan pentingnya membiasakan sarapan pagi sebelum berangkat sekolah dan melakukan aktivitas. Maka sarana utama dari segi gizi adalah jangan meninggalkan sarapan pagi.⁸

Kebiasaan sarapan pagi merupakan salah satu bentuk perilaku pola makan. Menurut Lawrence Green, faktor – faktor yang berhubungan dengan perilaku ada 3 yaitu: faktor predisposisi, faktor pendukung, dan faktor pendorong.⁹ Yang termasuk faktor predisposisi diantaranya : pengetahuan, sikap, kepercayaan, tradisi, dan nilai. Sedangkan yang termasuk faktor pendukung adalah ketersediaan sarana-sarana kesehatan, dan yang terakhir yang termasuk faktor pendorong adalah sikap dan tindakan petugas kesehatan.

Secara teori memang perubahan perilaku atau mengadopsi perilaku baru itu mengikuti tahap – tahap, yakni melalui proses perubahan : pengetahuan (*knowledge*), sikap (*attitude*), praktik (*practice*) atau ”KAP”. Beberapa penelitian telah membuktikan hal itu, namun penelitian lainnya juga membuktikan bahwa proses tersebut tidak selalu seperti teori

⁸ Jalal Fasli, Gizi dan kualitas hidup : Agenda Perumusan Program Gizi Repelita VII Untuk Mendukung Pengembangan SDM yang Berkualitas, (Serpong: Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi VI, 1995) h. 4-40.

⁹ Green, Perencanaan Pendidikan Kesehatan Sebuah Pendekatan Diagnostik, (Jakarta. 2000)

diatas (K-A-P), bahkan di dalam praktik sehari-hari terjadi sebaliknya. Artinya, seseorang telah berperilaku positif, meskipun pengetahuan dan sikapnya masih negatif.¹⁰

Gizi menjadi penting bagi anak sekolah karena selain dapat meningkatkan kecerdasan anak juga dapat menunjang pertumbuhan secara fisik dan mental, guna mendukung keadaan tersebut anak sekolah memerlukan kondisi tubuh yang optimal dan bugar sehingga memerlukan status gizi yang baik. Selain itu, anak sekolah termasuk ke dalam salah satu golongan yang rawan akan masalah gizi. Berdasarkan data RISKESDAS tahun 2010 menunjukkan bahwa masih terdapat anak usia sekolah dasar yang prevalensi status gizinya (IMT/U) dengan kategori kurus di atas prevalensi nasional (7,6%) salah satunya yang berada di wilayah provinsi Banten yaitu sekitar 9,5%.

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk meneliti hubungan pengetahuan dan sikap sarapan dengan status gizi pada anak sekolah kelas 4 dan 5 di SDN Kampung Besar 3 dan SDN Pangkalan 1 Teluk Naga Tangerang. Pemilihan tempat berdasarkan atas pertimbangan karena belum pernah diadakan penelitian sebelumnya pada sekolah tersebut maka peneliti memutuskan untuk mencoba mengukur peningkatan pengetahuan dan sikap anak sekolah tentang sarapan.

¹⁰ Notoatmodjo, Pendidikan dan Perilaku Kesehatan. (Jakarta : Rineka Cipta, 2003)

Dalam hal ini peneliti memilih kelompok anak sekolah dasar kelas 4 dan 5 dengan pertimbangan bahwa pada umumnya anak sekolah dasar kelas 4 dan 5 mempunyai perkembangan kognitif berupa dapat berpikir formal serta beban materi pembelajaran belum seberat kelas 6 SD.¹¹ Serta dianggap dapat mengisi kuesioner dan untuk memudahkan dalam penelitian.

B. Identifikasi Masalah

Sarapan pagi mempunyai peranan penting terutama bagi anak di usia 6-12 tahun yaitu untuk pemenuhan gizi pada saat pagi hari dimana anak-anak diusia tersebut masih dalam pertumbuhan dan perkembangan fisik dan mental, selain itu juga mempunyai aktivitas yang sangat padat. Apabila anak-anak terbiasa sarapan pagi dengan makanan yang memenuhi gizi seimbang maka akan berpengaruh terhadap daya tahan tubuh dan kecerdasan. Status gizi yang baik atau kurang akan berpengaruh pada pencapaian prestasi dan konsentrasi anak juga bisa dikatakan baik.

¹¹ Yulianti, Putri, *Pengaruh Media Booklet dan Poster Terhadap Perubahan Pengetahuan, Sikap, dan Tindakan Gizi Seimbang Pada Anak SD Kelas 4 dan Kelas 5 di SDN Muara 1, Teluk Naga, Tangerang*. Skripsi Sarjana (Jakarta: Universitas Esa Unggul, 2010)

Peranan orang tua pada masa ini sangat berpengaruh karena pemenuhan kebutuhan nutrisi sangat bergantung pada cara orang tua dalam menentukan dan menyajikan makanan pada anak. Peranan pihak sekolah terutama guru dan petugas kesehatan (UKS) mampu memberikan pengalaman belajar yang bermakna pada siswa dan mampu memberikan umpan balik yang efektif sehingga proses belajar yang dilakukan dapat mencapai perkembangan belajar yang optimal.

C. Pembatasan Masalah

Status gizi pada anak sekolah dasar dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor penyebab yang tidak bisa diteliti secara keseluruhan karena keterbatasan waktu, dana, dan tenaga, maka peneliti akan membatasi pada masalah yang ada terbatas pada hubungan pengetahuan dan sikap sarapan dengan status gizi pada anak sekolah kelas 4 dan 5 di SDN Kampung Besar 3 dan SDN Pangkalan 1 TelukNaga Tangerang.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti merumuskan “ Bagaimana hubungan pengetahuan dan sikap sarapan dengan status gizi pada anak sekolah kelas 4 dan 5 di SDN Kampung Besar 3 dan SDN Pangkalan 1 TelukNaga Tangerang?”.

E. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pengetahuan dan sikap sarapan dengan status gizi pada anak sekolah kelas 4 dan 5 di SDN Kampung Besar 3 dan SDN Pangkalan 1 TelukNaga Tangerang.

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus penelitian ini adalah :

- a. Mengetahui karakteristik responden berdasarkan kelas, umur dan jenis kelamin.
- b. Mengetahui tingkat pengetahuan dan sikap sarapan anak sekolah kelas 4 dan 5 di SDN Kampung Besar 3 dan SDN Pangkalan 1.
- c. Mengetahui status gizi anak sekolah kelas 4 dan 5 di SDN Kampung Besar 3 dan SDN Pangkalan 1.

d. Menganalisa hubungan pengetahuan dan sikap sarapan dengan status gizi pada anak sekolah kelas 4 dan 5 di SDN Kampung Besar 3 dan SDN Pangkalan 1.

F. Manfaat Penelitian

1. Bagi Pihak Sekolah

Memberikan informasi tentang pentingnya sarapan terhadap status gizi anak Sekolah Dasar kepada orang tua murid dalam hal penyediaan makanan. Mengadakan program UKS disekolah untuk meningkatkan kemampuan hidup sehat dan derajat kesehatan peserta didik sedini mungkin serta menciptakan lingkungan sekolah yang sehat

2. Bagi FIKES UEU

Dapat memperluas penelitian yang telah dilakukan dan dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya. Dan dapat memberikan informasi serta wawasan mengenai sarapan dan status gizi.

3. Bagi Peneliti

Dapat menambah wawasan dan pengalaman serta memberikan informasi kepada masyarakat khususnya terkait hubungan pengetahuan dan sikap sarapan dengan status gizi anak sekolah dasar.