

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Makanan adalah kebutuhan pokok manusia yang diperlukan oleh tubuh dalam kehidupan sehari-hari dalam jumlah yang cukup sebagai sumber energi dan zat-zat gizi. Oleh karena itu, manusia dalam kesehariannya tidak terlepas dari makanan. Berbagai kajian menyatakan frekuensi makan yang baik adalah tiga kali sehari, keterbatasan lambung dalam mengolah makanan menyebabkan kita tidak bisa makan sekaligus dalam jumlah yang banyak. Itulah sebabnya makan dilakukan secara frekuentif yakni tiga kali sehari termasuk sarapan pagi (Khomsan, 2003).

Sarapan atau makan pagi adalah menu makanan pertama yang dikonsumsi oleh seseorang. Biasanya jika seseorang makan malam sekitar pukul 19:00 dan baru makan lagi paginya sekitar pukul 06:00, berarti selama sekitar 10-12 jam mereka puasa. Dengan adanya puasa tersebut, cadangan gula darah (glukosa) dalam tubuh hanya cukup untuk aktivitas dua sampai tiga jam di pagi hari. Tanpa sarapan, tubuh seseorang akan mengalami hipoglikemia atau kadar glukosa di bawah normal, namun seringkali banyak yang mengabaikan sarapan pagi karena tidak adanya waktu. Sebagian kelompok terutama kelompok usia remaja dan dewasa harus meninggalkan rumah sejak pagi-pagi benar untuk memulai aktifitasnya, sementara sarapan pagi belum tersedia. Oleh sebab itu banyak dari mereka yang meninggalkan sarapan pagi tanpa adanya alasan untuk melakukan sarapan pagi tersebut sebagai kebutuhan yang rutin dilakukan (Wiharyanti, 2006).

Usia remaja merupakan masa peralihan dari anak menjadi dewasa dimana terjadi pertumbuhan fisik, mental, dan emosional yang sangat cepat. Makanan yang mengandung unsur zat gizi sangat diperlukan untuk proses tumbuh kembang, dengan mengkonsumsi makanan yang cukup gizi dan teratur sangat bermanfaat bagi terpeliharanya fungsi tubuh yang optimal. Dengan demikian, remaja nantinya akan tumbuh sehat sehingga dapat mencapai prestasi belajar yang tinggi, kebugaran untuk mengikuti semua aktifitas dan dapat menjadi sumber daya manusia yang berkualitas. Terbentuknya sumber daya manusia yang berkualitas, yaitu sumber daya manusia yang sehat, cerdas, dan produktif ditentukan oleh berbagai faktor. Salah satu faktor yang sangat esensial adalah masalah gizi (KeMenKes, 2007).

Kecukupan zat gizi anak sekolah dianjurkan berdasarkan pedoman gizi seimbang antara lain, proporsi karbohidrat 50-60%, lemak sekitar 25%, dan protein sekitar 14%, angka tersebut sudah termasuk sarapan pagi (Djaiman, 1998). Makan pagi dapat menyumbang seperempat dari kebutuhan gizi sehari yaitu sekitar 450-500 kalori dengan 8-9 gram protein. Selain kandungan gizinya cukup, bentuk makan pagi sebaiknya juga disukai anak-anak dan praktis pembuatannya (Muhilal & Damayanti, 2006). Kebiasaan sarapan pagi termasuk ke dalam salah satu 13 pesan dasar gizi seimbang. Bagi anak sekolah, makan pagi dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan memudahkan menyerap pelajaran sehingga meningkatkan prestasi belajar (DepKes, 2002).

Anak usia sekolah adalah investasi bangsa, karena mereka adalah generasi penerus bangsa. Kualitas bangsa di masa depan ditentukan oleh kualitas anak-anak saat ini. Upaya peningkatan Kualitas Sumber Daya Manusia harus dilakukan

sejak dini, sistematis dan berkesinambungan. Anak sekolah memiliki banyak aktifitas disekolahnya seperti proses belajar yang ruti dilakukan setiap hari, yang diikuti dengan kegiatan seperti bermain, berolahraga, berinteraksi baik individu maupun kelompok yang semuanya membutuhkan energi atau tenaga yang diperoleh dari sarapan pagi (Judarwanto , 2008).

Tumbuh kembang anak usia sekolah yang optimal tergantung pemberian nutrisi dengan kualitas dan kuantitas yang baik serta benar. Dalam masa tumbuh kembang tersebut pemberian nutrisi atau asupan makanan pada anak tidak selalu dapat dilaksanakan dengan sempurna. Sering timbul masalah terutama dalam pemberian makanan yang tidak benar dan menyimpang. Penyimpangan ini mengakibatkan gangguan pada banyak organ-organ dan sistem tubuh anak (Khosman, 2002 dalam Mardiah, 2005).

Akibat tidak sarapan pagi memiliki resiko menderita gangguan kesehatan berupa menurunnya kadar gula darah dengan tanda-tanda seperti lemah, keluar keringat dingin, kesadaran menurun bahkan pingsan. Bagi anak sekolah kondisi seperti ini dapat menyebabkan merosotnya konsentrasi belajar yang berakibat terhadap menurunnya prestasi belajar. Masalah lapar pada waktu disekolah juga dapat mempengaruhi prestasi belajar siswa, rasa lapar akibat tidak sarapan pagi akan mempengaruhi prestasi belajar, menurunkan kemampuan siswa dalam memecahkan soal, bahkan dapat membuat siswa sering salah dalam perhitungan mata pelajaran matematika. Anak yang menderita kurang gizi (stunted) berat mempunyai rata-rata IQ 11 point lebih rendah dibandingkan rata-rata anak-anak yang tidak stunted (UNICEF 1998 dalam Beban Ganda Masalah dan Implikasinya Terhadap Kebijakan Pembangunan Kesehatan Nasional, 2005).

Sekolah Gapura Kasih adalah salah satu Sekolah Menengah Kejuruan yang berada disekitar Kecamatan Salemban, Kelurahan Dadap Tangerang. Luas sekolah tersebut sekitar 1.200 meter, dengan gedung bertingkat dua, sekolah ini memiliki sekitar 30 orang tenaga pengajar, 6 ruang kelas dengan masing-masing kelas diisi sebanyak 26 siswa. Status ekonomi warga yang ada disekitar kelurahan Dadap Tangerang yaitu berada ditingkat ekonomi menengah-kebawah, karena kebanyakan dari mereka adalah buruh serabutan. Hal tersebut tentu mempengaruhi kebiasaan keluarga mereka dalam melakukan sarapan pagi, dengan keterbatasan ekonomi dan pengetahuan orang tua akan sarapan pagi yang baik untuk anak-anak mereka maka tidak sedikit keluarga yang tidak makan di pagi hari atau tidak terbiasa sarapan pagi.

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti di sekolah tersebut diketahui sebagian besar siswa atau sekitar 60% siswanya tidak melakukan sarapan pagi setiap harinya. Kebiasaan tidak sarapan pagi tersebut dapat mempengaruhi konsentrasi siswa dalam proses belajar disekolah, siswa dapat merasa cepat lemas dan tidak bersemangat dalam belajar. Kurangnya konsentrasi dan tidak semangatnya siswa dalam menerima dan mengerjakan pelajaran dapat berpengaruh buruk terhadap prestasi belajar siswa di sekolah.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk meneliti hubungan perilaku sarapan pagi dengan prestasi belajar siswa di SMK Akuntansi Gapura Kasih, Dadap-Tangerang.

1.2 Identifikasi Masalah

Banyak hal yang mempengaruhi perilaku sarapan pagi pada golongan remaja, hal ini dapat mengakibatkan perbedaan perilaku sarapan pagi pada remaja antara lain ada yang terbiasa sarapan pagi dan ada yang tidak terbiasa sarapan pagi. Namun banyak orang yang tidak menyadari manfaat sarapan pagi dan menganggap sarapan itu tidak penting. Kenyataan ini bisa saja terjadi, karena perkembangan gaya hidup yang menuntut kita untuk serbacepat, 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 itu penting untuk semua anggota keluarga, terutama anak-anak, karena saat tidur malam yang panjang, gula dan glikogen dalam tubuh akan digunakan tubuh untuk menurunkan kadar gula darah ketika bangun di pagi hari. Sarapan pagi yang sehat dan bergizi menjadi bahan bakar selama belajar bagi anak-anak (Dr Samuel Oetoro MS SpGK, "Nutritious Breakfast Club": Jakarta, 2011). Menu sarapan yang tepat tentu haruslah yang sehat dan bergizi. Sebab berdasarkan penelitian sarapan dengan makanan yang mengandung karbohidrat kompleks dan serat, di mana glukosa akan digunakan secara perlahan dalam tubuh, akan membantu meningkatkan konsentrasi dan daya ingat. Gandum utuh, misalnya, mengandung banyak karbohidrat kompleks, serat dan protein yang membantu memberikan bahan bakar yang cukup untuk tubuh, dengan begitu anak-anak memiliki cukup energi untuk mendukung kegiatan belajarnya di sekolah.

Di daerah Dadap-Tangerang kebiasaan tidak sarapan sering terjadi pada anak-anak sekolah menengah atas, hal ini diakibatkan karena kurangnya pengetahuan ibu terhadap gizi yang baik bagi anak-anak mereka, orang tua yang tidak menyediakan sarapan, tidak terbiasa makan dipagi hari, status ekonomi orang tua mereka menengah-kebawah, diburu waktu karena jarak dari rumah kesekolah cukup jauh, lebih tertarik dengan jajanan yang tersedia disekolah.

1.3 Pembatasan Masalah

Penelitian ini hanya dibatasi pada Hubungan Perilaku Sarapan dengan Prestasi Belajar Siswa di SMK Akuntansi Gapura Kasih, Dadap-Tangerang.

1.4 Perumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas maka perumusan masalah penelitian ini dapat diajukan pertanyaan mengenai: Apakah ada hubungan perilaku sarapan dengan prestasi belajar siswa di SMK Akuntansi Gapura Kasih, Dadap-Tangerang?.

1.5 Tujuan Penelitian

1.5.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan perilaku sarapan dengan prestasi belajar siswa SMK Akuntansi Gapura Kasih, Dadap-Tangerang.

1.5.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi karakteristik Siswa SMK Akuntansi Gapura Kasih berupa umur, jenis kelamin, uang jajan.

2. Mengidentifikasi perilaku sarapan pada siswa SMK Akuntansi Gapura Kasih.
3. Mengidentifikasi prestasi belajar siswa di SMK Akuntansi Gapura Kasih.
4. Menganalisis hubungan perilaku sarapan dengan prestasi belajar siswa SMK Akuntansi Gapura Kasih.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Bagi Institusi Penelitian

Memberikan informasi mengenai perilaku sarapan yang merupakan bagian dari pola makan yang benar sehingga tercukupinya zat-zat gizi bagi para remaja, khususnya para siswa di SMK Gapura Kasih, Dadap-Tangerang agar dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan memudahkan penyerapan pelajaran.

1.6.2 Manfaat Bagi Universitas

Penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi para pembaca serta civitas akademika yang ingin memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai studi banding, memberikan tambahan pustaka tentang perilaku makan pada remaja khususnya perilaku sarapan pagi pada siswa sekolah menengah atas. Dan terbinanya kerjasama antara Universitas Esa Unggul dengan Pihak SMK Gapura Kasih.

1.6.3 Manfaat Bagi Penulis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengalaman dan pengetahuan penulis dalam melakukan kegiatan penelitian dan penyajian hasil penelitian dalam bentuk tulisan secara lebih mendalam.