

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pembangunan suatu bangsa berkaitan erat dengan gizi. Kekurangan gizi berpengaruh negatif terhadap pembangunan mental, perkembangan fisik, produktivitas, dan kesanggupan kerja manusia. Bila produktivitas kerja meningkat, tentu saja akan meningkatkan pula pembangunan bangsa dan perkembangan penduduk. Peningkatan produktivitas kerja dapat ditunjang dengan perbaikan gizi (Aritonang, 2012).

Perbaikan keadaan gizi dibutuhkan untuk meningkatkan kesehatan, menurunkan angka kematian bayi dan balita, meningkatkan kemampuan tumbuh kembang fisik, mental, sosial anak, produktivitas kerja serta prestasi akademik (Rahmawati, Sudargo, & Paramastri, 2007). Anak sekolah berada pada perkembangan yang cepat dalam proses intelektualnya dan keterampilan serta mulai memiliki kegiatan fisik yang aktif. Untuk membantu perkembangan dan fisik yang dilakukan disekolah, dibutuhkan berbagai macam zat gizi yang diperlukan dalam jumlah yang mencukupi (Asadi, 2007).

Dalam upaya mencukupi asupan zat gizi, sarapan merupakan hal yang penting untuk anak sekolah. Anak yang terbiasa sarapan pagi akan memiliki kemampuan yang lebih baik daripada anak yang tidak terbiasa sarapan pagi. Sarapan pagi akan memacu pertumbuhan dan memaksimalkan kemampuan anak di sekolah (Hurlock, 2000). Sarapan berguna dalam meningkatkan konsentrasi

dan daya ingat ketika di sekolah sehingga akan meningkatkan prestasi terutama bagi pelajar (Lentini, 2014). Selain itu, peniadaan atau konsumsi sarapan yang tidak memadai merupakan salah satu faktor yang berpengaruh pada ketidakcukupan gizi (Soedibyo & Gunawan, 2009).

Sarapan adalah makan yang pertama dalam sehari sebelum melakukan aktivitas. Sarapan diperlukan untuk memulihkan tenaga yang dibutuhkan selama kurang lebih 10 jam terakhir makan sebelumnya dan memberi asupan kalori sekitar 20-35% dari total kebutuhan energi dalam sehari (Briawan, Ekayanti, & Koerniawati, 2013). Sarapan pagi dibutuhkan karena saat bangun tidur, kadar glukosa dalam darah sudah rendah, hanya dapat memenuhi 2 jam bagi persediaan (Sumarya, 2013). Ketika tidur, proses oksidasi dan metabolisme dalam tubuh tetap berlangsung. Hal ini menyebabkan kadar glukosa darah berurung ketika pagi hari. Cadangan sumber karbohidrat dibutuhkan untuk mengganti glukosa darah yang berkurang. Bila cadangan tersebut habis, maka tubuh akan mengambil cadangan dari lemak dan apabila kehilangan glukosa darah saat pagi hari akan memengaruhi pekerjaan pagi hari (Soedibyo & Gunawan, 2009).

Dalam menyusun menu sarapan, harus diperhatikan kelengkapan gizi yang dikandungnya, terutama karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan juga serat tidak boleh terlupakan. Susunan menu sarapan pagi sebaiknya sama dengan susunan menu siang atau malam, yaitu terdiri dari sumber zat tenaga, sumber zat pembangun, sumber zat pengatur (Ginting, 2015).

Penelitian yang dilakukan di Amerika Serikat, dari 87 responden, 30 responden sarapan kurang dari frekuensinya yaitu 0 sampai 1 kali selama 3

hari(Schembre et al., 2013). Pada tahun 2006, penelitian di Kairo melaporkan prevalensi anak sekolah dasar yang tidak sarapan adalah sebesar 34.9%(Wahba, Mekawy, Ahmed, & Mohsen, 2006).Penelitian di Sri Lanka melaporkan bahwa anak sekolah yang pergi sekolah tanpa sarapan sebanyak 70%(Senanayake & Parakramadasa, 2008).

Penelitian yang dilakukan pada tahun 2009 tentang Kebiasaan Sarapan di Kalangan Anak usia Sekolah Dasar di Poliklinik Umum Departemen Ilmu Kesehatan Anak FKUI-RSCM melaporkan bahwa dari 58 sampel yang diteliti, 22% diantaranya memiliki kebiasaan tidak sarapan pagi (Soedibyo & Gunawan, 2009). Penelitian yang dilakukan di SDN Cibaduyut Bandung menunjukkan sebanyak 78.5% dari 79 sampel tidak terbiasa sarapan (Sumarya, 2013). Penelitian tentang sarapan pagi yang dilakukan di SMK 2 Batik Surakarta pada tahun 2014 menunjukkan bahwa sebanyak 47.5% anak sekolah tidak terbiasa sarapan (Lentini, 2014). Perilaku kebiasaan sarapan yang masih kurang dapat dilatarbelakangi oleh rendahnya pengetahuan anak tentang gizi dan kesehatan(Briawan et al., 2013).

Faktor yang dapat menyebabkan anak sekolah dasar tidak sarapan pagi diantaranya berkaitan dengan selera makan anak, tidak ada waktu untuk menyiapkan sarapan atau makan, dan anak tidak lapar di pagi hari (Soedibyo & Gunawan, 2009).Oleh karena itu perlu diberikan pengetahuan mengenai pentingnya sarapan pagi.

Penelitian yang telah dilakukan oleh Sofianita pada tahun 2015, menunjukkan bahwa pengetahuan gizi dapat memengaruhi kegiatan

sarapan. Salah satu program yang telah dilakukan pemerintah mengenai sarapan adalah program PESAN (Pekan Sarapan Nasional) yang dideklarasikan pada tahun 2013 dan juga dilakukan pihak swasta/lembaga kesehatan untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan gizi anak-anak sekolah untuk membiasakan diri untuk sarapan (Pekan Sarapan Nasional, 2013).

Salah satu bentuk promosi kesehatan yang dapat dilakukan adalah penyuluhan mengenai sarapan pagi yang dapat disampaikan menggunakan berbagai media pendidikan. Promosi kesehatan dapat dilakukan dengan menggunakan berbagai metode dan media yang disesuaikan dengan sasaran. Media permainan sebagai alat belajar dan mengajar dapat digunakan dalam promosi kesehatan. Permainan sebagai media promosi kesehatan merupakan media belajar yang menyenangkan dan manfaat permainan yang dapat dirasakan yaitu menimbulkan suatu kegembiraan dalam belajar bagi siswa dan tanpa sadar menstimulus otak, dan dapat meningkatkan IQ, serta meningkatkan rasa percaya diri. Suasana yang tercipta dapat meningkatkan hubungan antara peneliti dan siswa. Setiap permainan memiliki nilai penting, seperti hal yang diperlukan dalam persiapan (alat, bahan, dan bentuk peran serta peneliti) serta cara melakukan permainan yang kemudian diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan untuk pemecahan suatu masalah, dan akhirnya peserta memberikan penilaian terhadap hal yang disampaikan dan dilihatnya (Khoirani, Siagian, & Ardiani, 2012).

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk memberikan permainan sebagai media promosi terhadap pentingnya sarapan pagi pada siswa

SDN Gatot Subroto 1 Kota Bandung. Pemilihan tempat berdasarkan pertimbangan karena belum pernah diadakan penelitian mengenai pentingnya sarapan pagi pada sekolah tersebut.

Menurut teori Piaget, anak usia 6 – 12 tahun sudah dapat membentuk operasi-operasi mental atas pengetahuan yang mereka miliki dan sudah memiliki perkembangan kognitif atau daya ingat (Soetjiningsih, 2012). Pemilihan kelompok anak sekolah dasar kelas 4 dan 5 dengan pertimbangan bahwa pada umumnya anak sekolah dasar kelas 4 dan 5 memiliki perkembangan kognitif seperti dapat berpikir formal dan dapat diajak kerjasama serta beban materi pembelajaran belum seberat kelas 6 SD dan dianggap dapat mengisi kuesioner penelitian.

B. Identifikasi Masalah

Sarapan pagi merupakan kegiatan yang penting sebelum melakukan aktifitas di pagi hari. Sarapan memberikan 20-35% energi dari energi total kebutuhan energi dalam sehari. Anak usia 7-12 tahun sebagai pemenuhan gizi pada saat pagi hari dimana pada usia tersebut anak-anak berada dalam masa pertumbuhan dan perkembangan fisik maupun mental. Untuk memenuhi kebutuhan gizi tersebut, maka dibutuhkan sarapan. Saat ini, banyak penduduk Indonesia yang belum menerapkan perilaku sarapan sehat terutama anak usia sekolah. Hal itu disebabkan karena masih banyak yang menganggap sarapan adalah suatu hal yang menyita waktu. Selain itu banyak yang beranggapan bahwa sarapan adalah cukup hanya makan pagi atau minum pagi saja tanpa

memperhatikan komposisi sarapan dan banyak yang belum mengetahui manfaat sarapan itu sendiri.

Pengetahuan mengenai sarapan pagi dipengaruhi beberapa faktor, diantaranya pendidikan, pekerjaan, umur, minat, pengalaman, budaya, lingkungan sekitar, dan informasi atau media massa. Media massa dapat digunakan untuk memberikan informasi dan pesan-pesan kepada seseorang.

Memberikan informasi dalam upaya untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan gizi tentang sarapan pada anak-anak dapat dilakukan dengan promosi kesehatan. Promosi kesehatan dapat dilakukan dengan menggunakan berbagai metode dan media yang disesuaikan dengan sasaran. Media permainan sebagai alat belajar dan mengajar dapat dipakai dalam promosi kesehatan. Permainan sebagai media promosi kesehatan merupakan media belajar yang menyenangkan dan manfaat permainan yang dapat dirasakan yaitu menimbulkan suatu kegembiraan dalam belajar bagi siswa dan tanpa sadar menstimulus otak, dan dapat meningkatkan IQ, serta meningkatkan rasa percaya diri.

C. Pembatasan Masalah

Agar tidak terjadi perluasan objek dalam penelitian, dan dengan segala keterbatasan waktu serta biaya, maka peneliti membatasi masalah penelitian ini dengan hanya mengetahui perbedaan pengetahuan mengenai pentingnya sarapan pagi setelah diberikan permainan sebagai media promosi di SDNGatot Subroto 1 Kota Bandung.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka rumusan masalah penelitian adalah sebagai berikut: Apakah ada pengaruh pemberian permainan sebagai media promosi terhadap pengetahuan pentingnya sarapan pagi pada siswa SDNGatot Subroto 1 Kota Bandung?

E. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh pemberian permainan sebagai media promosi terhadap pengetahuan pentingnya sarapan pagi pada siswa SDNGatot Subroto 1 Kota Bandung.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik sampel berdasarkan umur, jenis kelamin dan pendidikan ibu.
- b. Mengidentifikasi skor pengetahuan sebelum dan sesudah diberi intervensi permainan ular tangga dan kartu kwartet.
- c. Menganalisis pengaruh pemberian permainan ular tangga terhadap pengetahuan pentingnya sarapan pagi pada siswa SDN Gatot Subroto 1 Kota Bandung.

- d. Menganalisis pengaruh pemberian permainan kartu kwartet terhadap pengetahuan pentingnya sarapan pagi pada siswa SDN Gatot Subroto 1 Kota Bandung.
- e. Menganalisis perbedaan pengetahuan pentingnya sarapan pagi pada siswa SDN Gatot Subroto 1 Kota Bandung antara yang diberi intervensi permainan ular tangga dan kartu kwartet.

F. Manfaat Penelitian

1. Bagi Pihak Sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu solusi yang dapat digunakan dalam proses pembelajaran untuk menyampaikan pengetahuan mengenai pentingnya sarapan pagi dan dapat dijadikan sebagai masukan bagi pihak-pihak yang menggeluti dunia pendidikan untuk terus mengembangkan dan mencari media belajar lainnya yang sesuai dengan minat dan karakteristik anak.

2. Bagi Siswa

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan mengenai pentingnya sarapan pagi.

3. Bagi Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tambahan dan kepustakaan mengenai pengaruh pemberian permainan sebagai media promosi terhadap pengetahuan pentingnya sarapan pagi.

4. Bagi Peneliti

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengalaman serta informasi kepada masyarakat khususnya terkait pengetahuan mengenai pentingnya sarapan pagi.