

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Berbagai permasalahan gizi yang dialami Indonesia saat ini, baik gizi kurang maupun gizi lebih pada dasarnya disebabkan oleh pola makan yang tidak seimbang. Sementara itu praktik pola makan sangat terkait dengan tingkat pengetahuan seseorang. Praktik pola makan saat dewasa merupakan bentuk dari pengalaman individual sejak usia dini, dimana pada usia sekolah dasar merupakan masa-masa penting pembentukan pola makan seseorang. Oleh karenanya menjadi sangat penting untuk menanamkan pemahaman yang benar tentang pola makan pada anak usia sekolah dasar (Endang et al., 2013).

Masa kanak-kanak pertengahan yaitu usia 6 sampai 12 tahun sering disebut sebagai “usia sekolah”. Pada tahap perkembangan ini anak diarahkan menjauh dari kelompok keluarga dan berpusat di dunia hubungan dengan teman sebaya yang lebih luas. Pada tahap ini terjadi perkembangan fisik, mental dan sosial yang berkelanjutan, disertai penekanan pada perkembangan kompetensi keterampilan. Periode ini merupakan periode kritis dalam perkembangan konsep diri dan intelektual (Wong, 2009).

Pada usia sekolah banyak faktor yang mempengaruhi proses pertumbuhan dan perkembangan mental dan jasmani. Salah satunya adalah masalah gizi, untuk menempuh perbaikan gizi anak agar tidak terganggu yaitu dengan perbaikan pola makan di rumah dan di sekolah dengan menekankan pentingnya membiasakan sarapan pagi sebelum berangkat sekolah dan melakukan aktivitas. Maka sarana utama dari segi gizi adalah jangan meninggalkan sarapan pagi (Susan dalam Septiana 2015).

Asupan gizi yang baik berperan penting di dalam mencapai pertumbuhan badan yang optimal. Dan pertumbuhan badan yang optimal ini mencakup pula pertumbuhan otak yang sangat menentukan kecerdasan seseorang. Dampak akhir dari konsumsi gizi yang baik dan seimbang adalah meningkatnya kualitas sumber daya manusia (Khomsan, 2004). Status gizi sangat terkait dengan tingkat pendidikan keluarga, pola makan, ekonomi, dan kondisi kesehatan keluarga secara keseluruhan. Masalah gizi secara langsung maupun tidak langsung akan mempengaruhi tingkat kecerdasan, pertumbuhan dan perkembangan serta produktivitas anak. Obesitas atau kegemukan pada anak terutama pada usia 6-7 tahun bisa menurunkan tingkat kecerdasan anak, karena aktivitas dan kreatifitas anak menjadi menurun dan cenderung malas (Nirwana dalam Hartriyanti & Triyanti 2007). Anak yang kurang gizi mudah mengantuk dan kurang bergairah yang dapat mengganggu proses belajar di sekolah dan menurun prestasi belajarnya. Sehingga daya pikir anak juga berkurang karena pertumbuhan otak tidak optimal (Hayatus et al., 2013).

Makan merupakan kebutuhan pokok bagi semua orang. Tuntutan agar dapat memenuhi kebutuhan akan makanan dirasakan secara naluri mulai pada masa bayi hingga manula atau lansia. Tanpa diajarkan terlebih dahulu, setiap manusia akan berusaha untuk memenuhi kebutuhannya akan makanan. Sejak bayi makanan disuplai oleh ibu. Namun setelah semakin bertambah usia menjadi anak-anak, mereka sudah dapat memilih sendiri makanan yang akan mereka konsumsi (Khasanah dalam Rodyah 2013).

Makan pagi adalah suatu kegiatan yang penting sebelum melakukan aktifitas fisik pada hari itu. Paling tidak ada dua manfaat yang bisa diambil kalau kita melakukan sarapan. Pertama, sarapan dapat menyediakan karbohidrat yang siap digunakan untuk meningkatkan kadar gula darah. Dengan kadar gula darah yang terjamin normal maka semangat dan konsentrasi belajar maupun bekerja bisa lebih baik sehingga berdampak positif. Kedua, pada dasarnya sarapan akan memberikan kontribusi penting akan beberapa zat gizi yang diperlukan tubuh, seperti protein, lemak, vitamin, dan mineral. Ketersediaan zat gizi ini akan bermanfaat untuk berfungsinya proses fisiologis dalam tubuh kita. Menurut beberapa kajian, frekuensi makan yang baik adalah tiga kali sehari. Ini berarti makan pagi (sarapan) hendaknya jangan ditinggalkan. Sarapan merupakan hal yang penting tetapi menjadi hal yang paling sering dilewatkan (Khomsan, 2004).

Sarapan atau makan pagi adalah menu makan pertama yang dikonsumsi seseorang. Biasanya orang 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 itu, cadangan gula darah (glukosa) dalam tubuh seseorang hanya cukup untuk aktivitas dua sampai tiga jam di pagi hari. Tanpa sarapan seseorang akan mengalami hipoglikemia atau kadar glukosa di bawah normal. Hipoglikemia mengakibatkan tubuh gemeteran, pusing dan sulit berkonsentrasi. Itu semua karena kekurangan glukosa yang merupakan sumber energi bagi otak (Ariesta dalam Ali 2010).

Dalam periode ini pertumbuhan berjalan terus dengan mantap walaupun tidak secepat seperti waktu bayi. Jadwal makannya harus disesuaikan dengan waktu yang mereka harus berada disekolahan. Harus diadakan waktu supaya anak makan pagi dahulu sebelum masuk sekolah. Sebaiknya mereka dibekali roti atau makanan lain untuk dimakan waktu istirahat. Adakalanya mereka lebih suka makan di kantin mengikuti jejak kawan-kawannya. Jika kantin yang tersedia di sekolah bersih, tidak perlu melarang mereka makan di kantin akan tetapi beri petunjuk untuk membeli makanan yang bergizi. Makan bersama kawan-kawannya sering-sering menambah gairah makannya (Pudjiadi, 2000).

Dalam menyusun menu sarapan, perlu diperhatikan kelengkapan gizi yang dikandungnya, terutama hidrat arang, protein, lemak, vitamin, mineral dan juga serat tidak boleh ketinggalan. Susunan menu sarapan pagi sebaiknya sama dengan susunan menu siang atau malam, yaitu terdiri dari sumber zat tenaga, sumber zat pembangun, sumber zat pengatur. Makan pagi perlu diberikan untuk mencegah hipoglikemia dan supaya anak mudah dalam menerima pelajaran. Jika anak harus belajar dengan baik tiap hari, maka harus mendapatkan sesuatu untuk menahan lapar, dapat berupa sarapan dengan menu lengkap yang disediakan oleh orang tuanya atau oleh sekolah. Sarapan pagi sangat penting karena makanan yang dimakan pada waktu pagi hari sebelum kita melakukan aktivitas dapat memberikan energi bagi tubuh kita (Susana dalam Septiana 2015).

Awal usia 6 tahun anak mulai masuk sekolah, dengan demikian anak - anak mulai masuk ke dalam dunia baru, dimana dia mulai banyak berhubungan dengan orang - orang di luar keluarganya, dan dia berkenalan dengan suasana dan lingkungan baru dalam kehidupannya. Hal ini tentu saja banyak mempengaruhi kebiasaan makan mereka. Pengalaman - pengalaman baru, kegembiraan di sekolah, rasa takut terlambat tiba di sekolah, menyebabkan anak - anak ini sering menyimpang dari kebiasaan waktu makan yang sudah diberikan kepada mereka (Moehiji dalam Septiana 2015).

Adanya aktivitas yang tinggi mulai dari sekolah, kursus, mengerjakan pekerjaan rumah (PR) dan mempersiapkan pekerjaan untuk esok harinya, membuat stamina anak cepat menurun kalau tidak ditunjang dengan intake pangan dan gizi yang cukup dan berkualitas. Agar stamina anak usia sekolah tetap fit selama mengikuti kegiatan di sekolah maupun kegiatan ekstra kurikuler, maka saran utama dari segi gizi adalah jangan meninggalkan sarapan pagi. Ada berbagai alasan yang seringkali menyebabkan anak - anak tidak sarapan pagi. Ada yang merasa waktu sangat terbatas karena jarak sekolah cukup jauh, terlambat bangun pagi, atau tidak ada selera untuk sarapan pagi (Khomsan, 2004)

Penelitian yang dilakukan oleh Nova Scotia, Kanada 2008. Memantau sekitar 4.600 anak kelas empat dan lima SD di Nova Scotia. Data riset mencatat ada 875 siswa atau 19,1 persen di antara partisipan, yang gagal melewati tes kemampuan dasar. Dari hasil penelitian terungkap, pelajar yang melakukan sarapan pagi dan mengkonsumsi makanan dengan nutrisi seimbang mulai dari buah - buahan, sayur, protein, serat dan komponen sehat lainnya secara signifikan memiliki prestasi yang baik di sekolah (Acham, 2004).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa anak yang melakukan sarapan pagi adalah sebesar 52.8%, sedangkan yang tidak sarapan adalah sebesar 47.2%. Penelitian terkait antara lain adalah penelitian yang dilakukan oleh Widyanti dan Sidiarti pada tahun 2013, selama bulan November (2010) di SD Taro Denpasar Bali, bahwa dari 178

subject (sampel anak kelas 1-6) ditemukan sebanyak 51.7% anak memiliki kebiasaan sarapan pagi dan sisanya sebesar 48.3% tidak sarapan pa (Ogunshola et al., 2014).

Penelitian terkait lain (Mariza dalam Bicer et al, 1997) melakukan penelitian tentang kebiasaan sarapan dan kebiasaan jajan di dua SD di Kecamatan Pedurungan, Kota Semarang dan hasilnya menunjukkan bahwa sebanyak 28 orang (43.75) anak tidak biasa sarapan pagi, dan sisanya 36 orang (56.25%) anak terbiasa sarapan pagi. Kebiasaan sarapan pagi dalam penelitian ini adalah kegiatan atau aktivitas makan pagi yang dilakukan oleh anak sekolah dasar di rumah sebelum berangkat sekolah. Artinya kebiasaan sarapan pagi anak SD adalah yang dilakukan di rumah, sedangkan anak-anak yang sarapan pagi dengan membawa bekal atau jajan di sekolah tidak termasuk dalam penelitian ini. Hal ini disebabkan karena seyogianya sarapan pagi dilakukan di rumah agar mudah diawasi oleh orang tuanya masing-masing.

Dari 58 subjek penelitian, 91,4% orangtua menganggap sarapan penting. Proporsi anak yang memiliki kebiasaan sarapan setiap hari 77,6%, sedangkan yang memiliki kebiasaan tidak sarapan sebesar 22,4%. Alasan yang melatar-belakangi kebiasaan sarapan sebagian besar adalah keinginan untuk membantu kecerdasan anak (77,2%) sedangkan alasan tidak sarapan sebagian besar (52,4%) adalah faktor selera makan anak (anak tidak mau makan). Pola menu sarapan pada subjek penelitian terutama adalah nasi dan lauk-pauk (52,6%). Penelitian ini dilakukan oleh Ilmu Kesehatan Anak FKUI-RSCM periode tanggal 18- 29 Mei 2009 pada anak usia sekolah dasar beserta orangtuanya (Hayatus et al., 2013).

Data RISKESDAS 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%. Menurut jenis kelamin, prevalensi kependekan pada anak laki-laki lebih tinggi yaitu 36,5% daripada anak perempuan yaitu 34,5%. Menurut tempat tinggal, prevalensi anak di daerah perkotaan lebih rendah (29,3%) dibandingkan anak perdesaan (41,5%). Prevalensi pada anak berbanding terbalik dengan tingkat pendidikan kepala rumah tangga. Prevalensi lebih tinggi pada anak dengan kepala rumah tangga yang tingkat pendidikan rendah (SD dan tidak pernah sekolah) dibandingkan dengan yang berpendidikan minimal SLTP. Prevalensi terlihat semakin menurun dengan meningkatnya status ekonomi rumah tangga. Prevalensi tertinggi (45,6%) terlihat pada keadaan ekonomi rumah tangga pada kuintil terendah dan prevalensi terendah 21,7% pada keadaan ekonomi rumah tangga kuintil tertinggi (Indah et al., 2014).

Hasil penelitian ketahanan pangan Kota Tangerang menunjukkan bahwa dari tujuh indikator yang digunakan dalam analisis pencapaian SPM Standar Pelayanan Minimal bidang Ketahanan Pangan dan Gizi Kota Tangerang, ada empat indikator yang telah mencapai target tahun 2015, yaitu ketersediaan energi dan protein perkapita; ketersediaan informasi pasokan, harga dan akses pangan di daerah; pengawasan dan pembinaan keamanan pangan; dan penanganan kerawanan pangan (Indah et al., 2014).

Berdasarkan hasil penelitian Kecamatan Rajeg Tangerang (Indah et al., 2014). sebanyak 66 anak (53.2%) berjenis kelamin laki-laki, dan sebanyak 58 anak (46.8%) berjenis kelamin perempuan. Sebagian besar responden berada pada kelas 4 SD sebanyak 47 anak (37.9%) dan kelas 5 sebanyak 45 anak (36.3%). Sebagian besar anak memiliki frekuensi makanan dengan frekuensi 3 kali (53.2%), memiliki kebiasaan mengkonsumsi sarapan pagi sebelum berangkat ke sekolah (94.4%), dan memiliki kebiasaan tidak membawa bekal makanan ke sekolah (79%).

Oleh karenanya, peneliti tertarik untuk mengetahui perbedaan kebiasaan sarapan dan status gizi berdasarkan karakteristik wilayah Sekolah Dasar di kabupaten tangerang.

1.2 Identifikasi Masalah

Masalah gizi pada hakekatnya adalah masalah kesehatan masyarakat, namun penanggulangannya tidak dapat dilakukan dengan pendekatan medis dan pelayanan kesehatan saja. Selama ini prioritas gizi di Indonesia hanya terfokus pada anak balita, ibu hamil, ibu menyusui dan lansia. Masalah status gizi untuk siswa SD masih kurang diperhatikan bahkan selama ini belum tersentuh apalagi mendapatkan perhatian secara khusus. Padahal diketahui secara bersama, bahwa pada anak usia ini justru harus mendapatkan perhatian secara khusus. Bahwa pada anak usia ini justru yang lebih di utamakan adalah pertumbuhan dan perkembangan mereka nantinya.

Usia anak sekolah dasar sedang mengalami tumbuh kembang yang sangat pesat sehingga memerlukan asupan gizi yang baik supaya pertumbuhan dan perkembangan badannya seimbang dan menjadi remaja yang produktif, sehat dan cerdas. Karena itu usia SD dapat dijadikan sebagai media pembawa perubahan bagi pembentukan perilaku gizi bagi dirinya sendiri dan keluarga (Departement Kesehatan RI, 2002).

Ada dua faktor yang mempengaruhi status gizi siswa yaitu faktor eksternal yaitu faktor yang berpengaruh diluar diri seseorang (konsumsi makanan, tingkat pendidikan dan pengetahuan gizi, latarbelakang sosial budaya serta kebersihan lingkungan). Sedangkan faktor internal yang dimaksud adalah faktor yang menjadi dasar pemenuhan tingkat kebutuhan gizi seseorang (Status kesehatan, umur dan jenis kelamin). Kebiasaan sarapan yang bergizi adalah sangat penting , sangat baik serta membantu mengontrol berat badan.

1.3 Pembatasan Masalah

Sehubungan dengan adanya keterbatasan data, dana, dan waktu maka perlu dilakukan pembatasan terhadap masalah yang akan dikaji. Berdasarkan kondisi yang terjadi, maka permasalahan yang ada dibatasi pada perbedaan kebiasaan sarapan dan status gizi berdasarkan karakteristik wilayah Sekolah Dasar di kabupaten tangerang.

1.4. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah diatas maka peneliti tertarik untuk meneliti apakah ada ”perbedaan kebiasaan sarapan dan status gizi berdasarkan karakteristik wilayah Sekolah Dasar di kabupaten tangerang”.

1.5. Tujuan Penelitian

1.5.1 Tujuan Umum

Mengetahui perbedaan kebiasaan sarapan dan status gizi berdasarkan karakteristik wilayah Sekolah Dasar di kabupaten tangerang.

1.5.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden (umur, jenis kelamin, kebiasaan sarapan dan status gizi berdasarkan karakteristik wilayah).
- b. Menganalisis perbedaan kebiasaan sarapan dan status gizi berdasarkan karakteristik wilayah Sekolah Dasar di kabupaten tangerang.
- c. Menganalisis hubungan kebiasaan sarapan dan status gizi berdasarkan karakteristik wilayah Sekolah Dasar di kabupaten tangerang.

1.6. Manfaat Penelitian

1.6.1 Bagi Ilmu Pengetahuan

Dapat mengembangkan ilmu pengetahuan yang berkaitan dengan perilaku kebiasaan makan dengan status gizi di masyarakat.

1.6.2 Bagi Pemerintah Kabupaten Tangerang

Dapat memberikan informasi untuk perencanaan program penanggulangan gizi kurang dan gizi buruk anak di masyarakat.

1.6.3 Bagi Masyarakat

Sebagai sarana informasi kepada keluarga tentang pentingnya memperhatikan pola makan anak sekolah dasar untuk pertumbuhan dan perkembangannya guna mencapai status gizi anak dengan prestasi belajar anak.

1.6.4 Bagi Institusi

Memberikan informasi mengenai kebiasaan sarapan pagi dengan status gizi siswa sekolah dasar, sehingga dapat dijadikan gambaran dalam peningkatan kualitas institusi dalam menghasilkan siswa yang berkualitas dan berprestasi.