

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Usia sekolah merupakan masa pertumbuhan bagi anak sehingga memerlukan gizi yang cukup dan seimbang. Defisiensi gizi pada usia sekolah dapat menyebabkan anak menjadi lemah dan cepat lelah serta berakibat meningkatnya angka absensi serta mengalami kesulitan dalam konsentrasi belajar sehingga menurunkan prestasi belajar.

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2011, menyatakan bahwa jumlah penduduk di Indonesia adalah 237.641.326 jiwa. Dari 230 juta berdasarkan komposisi gender, terdiri dari 119.5 juta adalah berjenis kelamin laki laki, dan 118 juta berjenis kelamin perempuan. Untuk kategori usia 10–19 tahun adalah 41.103 jiwa. sedangkan untuk wilayah DKI Jakarta terdapat 4.46% atau sebanyak 768.446 jiwa.

Anak sekolah berada pada masa pertumbuhan fisik dan mental yang sangat diperlukan untuk menunjang kehidupannya di masa datang. Guna mendukung keadaan tersebut, anak sekolah memerlukan kondisi tubuh yang optimal dan bugar sehingga memerlukan status gizi yang baik. Jumlah anak sekolah usia remaja yang bersekolah di DKI Jakarta sebanyak 178.714 jiwa, dan sebanyak 29.353 jiwa adalah penduduk di Jakarta barat, diantaranya sebanyak 762 orang merupakan siswa dan siswi di SMP Negeri 191 Jakarta yang mana merupakan tempat penelitian.

Ditjen Bina Kesehatan Direktorat Gizi Masyarakat, 2001 dalam (Taufiqurrahman, 2003). Data Riskesdas tahun 2010, sekitar 70% anak sekolah kurang mendapat asupan energi yang dibutuhkan. Anak sekolah juga mengonsumsi protein

kurang dari yang dibutuhkan. Persentase kurang protein kira-kira 80%. Asupan gizi yang kurang mengakibatkan penyerapan ilmu selama sekolah tidak maksimal, susah konsentrasi, cenderung malas, sering menguap, dan tidak kreatif dalam mencari pemecahan masalah (Sediaoetama, 2006).

Masalah gizi pada anak sekolah menengah pertama perlu mendapatkan perhatian khusus karena pengaruhnya yang besar terhadap pertumbuhan dan perkembangan tubuh serta dampaknya pada masalah gizi saat dewasa. Percepatan pertumbuhan yang terjadi pada remaja diiringi oleh bertambahnya aktivitas fisik sehingga kebutuhan zat gizi akan naik. Kelompok remaja perlu mengonsumsi makanan yang bergizi seimbang. Apabila konsumsi makanan tidak seimbang dengan kebutuhan kalori untuk pertumbuhan dan kegiatan - kegiatannya, maka akan terjadi defisiensi yang akhirnya dapat menghambat pertumbuhannya (Notoatmodjo, 2007). Remaja rentan mengalami masalah gizi karena merupakan masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, fisiologis, dan psikososial. Disamping itu kelompok ini berada pada fase pertumbuhan yang pesat (*Growth Spurt*) sehingga dibutuhkan zat gizi yang relatif lebih besar jumlahnya (Aritonang, 2009).

Salah satu penyebab terjadinya status gizi yang buruk adalah rendahnya asupan zat gizi. Rendahnya asupan zat gizi dapat disebabkan oleh karakteristik perilaku anak, salah satunya kebiasaan makan. Sepertiga dari pemenuhan angka kecukupan gizi diperoleh dari makan pagi. Oleh karena itu makan pagi harus memiliki kualitas makanan serta pilihan sumber makanan yang terbaik serta memenuhi sebanyak 20-35% dari kecukupan energi harian (Giovannini, 2008)

Menurut Soedikajati (2001) Kebiasaan makan adalah berhubungan dengan tindakan untuk mengonsumsi pangan dan mempertimbangkan dasar yang lebih terbuka dalam hubungannya dengan apa yang biasanya orang makan, juga berkaitan dengan kemungkinan kondisi perubahan kebiasaan pola pangan yang timbul dari dalam dan luarnya.

Hasil penelitian Hanum, *et al.* (2013) mengemukakan bahwa pada anak sekolah SDN Wonocatur dan SDN Sumberejo I di Kabupaten Kediri, diketahui tingkat konsumsi zat gizi sebanyak 51,4% siswa memiliki tingkat konsumsi kalori yang kurang. Selain itu konsumsi yang rendah juga berasal dari jenis karbohidrat sebesar 62,2%, protein, 66,2% dan zat besi 67,6%. Kurangnya tingkat kecukupan energi pada responden dapat disebabkan oleh kualitas makan pagi yang tidak memenuhi syarat, yaitu sebanyak 20–35% dari kecukupan energi harian (Giovannini dalam Hanum 2013).

Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Sety Muhamad, *et al.* (2013) mengemukakan bahwa pada siswa SMP Negeri 7 di kota Kendari, diketahui tingkat konsumsi asupan energi kurang yaitu 48,6% protein sebanyak 63,9% dan untuk zat gizi lainnya tidak ditindaklanjuti oleh peneliti. Dari penelitian sebelumnya diketahui makan pagi dan tingkat konsumsi asupan zat gizi juga berdampak pada konsentrasi siswa di sekolah.

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)

Menurut pernyataan Sunarti *et al*, 2006 : Sintha, 2001 makan pagi memberikan arti yang sangat penting yaitu menyediakan energi. Makan pagi selain sebagai penyedia energi, yang diantaranya berupa zat gizi karbohidrat, protein, vitamin, mineral dan zat gizi lainnya. Karbohidrat yang sangat berperan dan siap digunakan dalam peningkatan kadar gula darah. Apabila kadar gula darah dalam keadaan normal maka dapat meningkatkan gairah dan konsentrasi belajar maupun kerja bisa lebih baik.

Anak sekolah yang tidak pernah makan pagi 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 badan gemetar, cepat lelah dan gairah belajar menurun. Oleh karena itu tubuh sangat memerlukan asupan makanan yang baik dan bergizi agar dapat mempertahankan kondisi tubuh yang tetap fit dan segar saat melakukan aktivitas sehari-hari dan dapat mempertahankan tingkat konsentrasi tetap terfokus (Khomsam, 2003).

Lestari (2012) menyatakan bahwa konsentrasi adalah pemusatan daya pikiran dan perbuatan pada suatu objek yang dipelajari dengan menghalau atau menyisihkan segala hal yang tidak ada hubungannya dengan objek yang dipelajari. Sementara 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.

Berdasarkan pernyataan yang diuraikan oleh Fadilah Suralaga, *et al.* (2005). bahwa konsentrasi merupakan syarat mutlak dalam proses belajar. Sama halnya dengan konsentrasi pada anak sekolah maupun remaja dimana dalam belajar, konsentrasi memiliki peranan yang sangat penting, bila seorang siswa tidak mampu berkonsentrasi dalam belajar maka siswa tersebut mengalami kesulitan atau tidak mampu menyerap informasi dan pelajaran yang disampaikan oleh guru dengan baik. Demikian juga sebaliknya bila seorang siswa dapat berkonsentrasi dengan baik maka siswa tersebut dapat menyerap pelajaran yang disampaikan oleh guru.

Berdasarkan uraian di atas, maka perlu dilakukan penelitian tentang hubungan makan pagi dan tingkat konsumsi zat gizi dengan daya konsentrasi siswa agar diperoleh data yang akurat sehingga dapat membuktikan kebenaran pengaruh tersebut.

B. Identifikasi Masalah

Banyak hal yang memengaruhi perilaku sarapan pagi pada golongan remaja usia sekolah, hal ini dapat mengakibatkan perbedaan perilaku sarapan pagi pada anak sekolah 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 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.

Menurut Aprilia Hanum (2013) terdapat hubungan antara kebiasaan makan pagi dan tingkat konsumsi zat gizi dengan daya konsentrasi (energi, karbohidrat, protein dan zat besi). Penelitian Sunarti *et al* (2006) menunjukkan bahwa konsentrasi dipengaruhi oleh asupan energi makan pagi dan energi snack pagi, protein makan pagi dan protein snack pagi dan skor konsentrasi pagi. Kondisi tersebut berkaitan dengan penggunaan glukosa sebagai sumber energi. Dalam keadaan normal, sistem saraf pusat hanya dapat menggunakan glukosa sebagai sumber energi.

Sediaoetama, (2006) 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.

C. Pembatasan Masalah

Dalam penelitian ini penulis membatasi masalah yang akan diteliti yaitu tentang hubungan kebiasaan makan pagi, dan tingkat konsumsi zat gizi dengan daya konsentrasi siswa SMP karena keterbatasan waktu, tenaga, pengetahuan, kemampuan dan biaya.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas maka perumusan masalah penelitian ini dapat diajukan pertanyaan mengenai: Apakah ada hubungan kebiasaan makan pagi, dan tingkat konsumsi zat gizi dengan daya konsentrasi siswa SMP ? karena pada penelitian sebelumnya masih ditemukan kurangnya asupan zat gizi dan kebiasaan makan pagi pada siswa SMP yang berpengaruh pada konsentrasi belajar di sekolah sebesar 78,0 %.

E. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan kebiasaan makan pagi, dan tingkat konsumsi zat gizi dengan daya konsentrasi pada siswa kelas vii di SMP SMP Negeri 191 Jakarta.

2. Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi karakteristik responden
2. Mengidentifikasi kebiasaan makan pagi siswa
3. Mengidentifikasi tingkat konsumsi zat gizi pada siswa
4. Menganalisis daya konsentrasi siswa
5. Menganalisis hubungan kebiasaan makan pagi dengan daya konsentrasi
6. Menganalisis hubungan tingkat konsumsi zat gizi dengan daya konsentrasi

F. Manfaat Penelitian

1. Bagi Institusi

Manfaat penelitian bagi Institusi adalah 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 SMP, agar dapat meningkatkan daya konsentrasi belajar dan memudahkan penyerapan pelajaran.

2. Manfaat Bagi Universitas Esa Unggul

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 makan pagi pada siswa sekolah menengah pertama.

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.

4. Bagi Masyarakat

Memberikan informasi tentang hubungan kebiasaan makan pagi, tingkat konsumsi zat gizi (energi, karbohidrat, protein, fe) dengan daya konsentrasi pada siswa SMP Negeri 191 Jakarta.