

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dalam konteks gizi, sarapan merujuk pada kegiatan mengonsumsi makanan dan minuman yang dilakukan pada pagi hari, maksimal hingga pukul 09.00. Fungsi utamanya adalah untuk memenuhi sekitar (15-30% AKG) dari total kebutuhan gizi sehari, sehingga mendukung tercapainya kehidupan yang sehat, aktif, dan produktif. Pada kehidupan sehari-hari, banyak masyarakat Indonesia yang belum membiasakan sarapan. Sementara itu, sarapan merupakan salah satu perilaku penting dalam mewujudkan gizi seimbang (Kementerian Kesehatan RI, 2014).

Sarapan memiliki banyak manfaat, menurut Salsabila & Nareswari, (2023) manfaat yang diperoleh antara lain memberi energi untuk otak dan tubuh setelah tidak mendapatkan asupan makanan sejak malam (10-12 jam), meningkatkan asupan vitamin, memperbaiki memori atau daya ingat, dan meningkatkan daya tahan terhadap stres. Sarapan pagi merupakan suplai energi untuk otak yang paling baik agar anak dapat berkonsentrasi di sekolah (Al-Faida, 2021). Sarapan mempunyai peranan penting karena dapat membantu meningkatkan asupan gula menjadi stabil sehingga dapat memperbaiki suasana hati serta menyediakan energi yang diperlukan oleh tubuh. Kebiasaan sarapan pagi pada anak berkorelasi positif dengan kecerdasan otak (Liu et al., 2014). Hal ini disebabkan oleh kecukupan asupan gizi yang memungkinkan anak untuk melaksanakan aktivitas belajar di sekolah secara optimal (Harleli & Irma, 2025). Anak-anak memegang peran

penting sebagai penerus dari sebuah bangsa, dalam artian ketika anak menjadi dewasa akan menggantikan generasi-generasi sebelumnya (Arifin, 2015).

Berdasarkan survei Nasional Riset Kesehatan Dasar tahun 2010, sebanyak 44,6% anak usia sekolah dasar sarapan dengan kualitas kurang baik. Hal ini ditandai dengan asupan energi sarapan yang tidak mencapai 15% dari total kebutuhan energi harian (Kemenkes RI, 2010). Kebiasaan sarapan yang kurang baik ini masih terus berlanjut sampai sekarang. Dalam penelitian yang telah dilakukan oleh (Hoata et al., 2021) di SD Kartika VII-1 Denpasar, sebanyak 73,1% responden yang tidak sarapan memiliki prestasi belajar dalam kategori kurang. Kebiasaan sarapan juga berhubungan dengan konsentrasi belajar responden, dalam penelitian yang telah dilakukan oleh (Lestari & Rosyada, 2022) di SMP Negeri 29 Palembang sebanyak 88,3% responden dengan kebiasaan sarapan yang jarang menunjukkan bahwa konsentrasi belajar responden dalam kategori kurang baik. Hal ini juga didukung oleh Data Survei Diet Total (SDT) Badan Litbangkes Kementerian Kesehatan RI tahun 2020 menunjukkan dari 25.000 anak usia 6 sampai 12 tahun di 34 Provinsi terdapat 47,7% anak belum memenuhi kebutuhan energi minimal saat sarapan. Di samping itu, 66,8% anak sarapan dengan kualitas gizi yang rendah atau belum terpenuhi gizinya terutama asupan vitamin dan mineral.

Masalah gizi yang terjadi pada anak usia sekolah dasar memiliki banyak faktor penyebab. Menurut (United Nations Children's Fund, 2020), status gizi anak disebabkan oleh penyebab yang memungkinkan, penyebab yang mendasari dan penyebab langsung. Status gizi dipengaruhi oleh pola makan dan pelayanan yang

baik pada penyebab langsung. Penyebab tidak langsung yang mempengaruhi status gizi yaitu akses terhadap makanan, perawatan anak dan ibu hamil, dan sanitasi atau pelayanan kesehatan. Penyebab yang memungkinkan menyebabkan masalah gizi yaitu sumber daya yang meliputi lingkungan, keuangan, sosial dan manusia serta norma. Akar masalah dari masalah gizi yaitu tata kelola yang baik termasuk tindakan politik, ekonomi, sosial dan sektor publik dan swasta. Oleh karena itu, pengetahuan gizi yang memadai juga menjadi komponen penting dalam mendorong perilaku konsumsi yang sehat dan mendukung upaya pencegahan masalah gizi pada anak.

Pengetahuan gizi memiliki peran krusial dalam konsumsi pangan dan penentuan status gizi individu (Namira & Indrawati, 2020). Pengetahuan ini memengaruhi beberapa aspek penting, termasuk penyusunan menu, pemilihan bahan pangan, cara pengolahan, dan pembentukan pola konsumsi pangan, yang pada akhirnya berdampak pada kondisi gizi seseorang. Kebutuhan energi pada setiap individu berbeda-beda banyak faktor yang dapat memengaruhinya seperti menurut kelompok umur, jenis kelamin, berat badan, dan tinggi badan sehingga harus disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing (Yosephin, 2018). Peranan orang tua juga memiliki kedudukan yang penting dalam pemenuhan gizi seimbang pada anak. Menurut Munawaroh et al., (2022) peranan orang tua terhadap pemenuhan gizi seimbang adalah sebagai edukator, organisator serta fasilitator dengan memberikan edukasi pemenuhan gizi seimbang selama di rumah, melakukan penyusunan menu yang bervariasi, pemilihan kualitas bahan makanan yang baik, pengolahan bahan makanan yang tepat, dan penyajian hidangan yang

menarik. Selain itu, orang tua juga berperan dalam mengatur jadwal waktu makan anak secara teratur guna memastikan asupan energi dan zat gizi yang optimal sepanjang hari. Dalam pemenuhan kebutuhan energi harian, terdapat pembagian waktu makan yang terbagi atas tiga waktu yaitu sarapan atau makan pagi, makan siang, dan makan malam.

Gerakan Edukasi dan Pemberian Pangan Bergizi untuk Siswa (GENIUS) merupakan suatu kegiatan yang berupaya mendukung peningkatan kualitas Sumber Daya Emas (SDM) generasi emas 2045 mendatang. Kegiatan ini dilaksanakan oleh Badan Pangan Nasional yang berkolaborasi dengan Asosiasi Institusi Pendidikan Tinggi Gizi Indonesia (AIPGI) pada tahun 2023. Badan Pangan Nasional juga bekerja sama dengan segenap Pimpinan yang mengampu program studi gizi di Indonesia, salah satunya adalah Universitas Negeri Medan. Penyelenggaraan kegiatan GENIUS dilaksanakan di sekolah pada 10 (sepuluh) Provinsi dan 50 (lima puluh) Kabupaten/Kota dengan persentase. Pelaksanaan kegiatan berlokasi pada 5 kabupaten di Sumatera Utara, salah satunya Kabupaten Tebing Tinggi. Pelaksanaan kegiatan ini bertujuan untuk mengoptimalkan pengetahuan gizi serta menjaga dan meningkatkan status gizi siswa sekolah dasar. Inisiatif ini krusial dalam mempersiapkan Generasi Emas 2045, selaras dengan kebijakan Presiden Joko Widodo yang menekankan pentingnya pemenuhan gizi di kalangan masyarakat, terutama generasi muda.

Salah satu sekolah dasar tempat pelaksanaan kegiatan Genius yang terdapat pada Kota Tebing Tinggi adalah SD Negeri 164524 Tebing Tinggi. Berdasarkan survei awal yang telah dilakukan pada lokasi penelitian, dari 20 orang tua dan

siswa siswi SD Negeri 164524 Tebing Tinggi yang dipilih secara acak mengisi kuesioner pengetahuan tentang pangan dan gizi untuk orang tua dan *recall* sarapan untuk siswa, diperoleh rata-rata asupan energi sarapan sebesar 540 kkal. Selain itu, diketahui bahwa 45% (9 siswa) dengan asupan energi sarapan lebih ($>30\%$ energi berdasarkan AKG) dan 15 persen (3 siswa) dengan asupan energi sarapan kurang ($<15\%$ energi berdasarkan AKG). Pada variabel pengetahuan gizi orang tua diperoleh nilai rata-rata skor pengetahuan sebesar 61.3% pengetahuan orang tua menunjukkan 50% (10 Orang Tua) dalam kategori pengetahuan kurang.

Berdasarkan survei awal yang dilakukan, peneliti tertarik melakukan penelitian dari adanya data-data pendukung yang dijadikan dasar pengambilan keputusan peneliti untuk melihat dan menganalisis adanya Hubungan Pengetahuan Gizi Orang Tua dengan Asupan Energi Sarapan Siswa SD Negeri 164524 Tebing Tinggi.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, maka identifikasi masalah pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Pengetahuan orang tua terhadap pangan dan gizi yang masih kurang.
2. Masih banyak siswa dengan asupan energi sarapan yang kurang dan berlebih dari yang dianjurkan.

1.3 Pembatasan Masalah

Adapun batasan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Responden dibatasi siswa dan ibu dari kelas 4, 5 dan 6 dengan rentang usia siswa 9-13 tahun SD Negeri 164524 Tebing Tinggi.
2. Pengetahuan pangan dan gizi ibu yang dibatasi pada pengetahuan pangan dan gizi ibu dari siswa kelas 4, 5 dan 6 SD Negeri 164524 Tebing Tinggi yang datang saat program Genius berjalan.
3. Asupan energi dari siswa kelas 4, 5 dan 6 yang dibatasi dari segi batas waktu makan dan minum sejak bangun pagi sampai tiba di sekolah hingga sejak tiba di sekolah sampai saat berada dikelas.

1.4 Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Bagaimana karakteristik responden siswa (kelas, usia, jenis kelamin, uang jajan satu hari) dan responden ibu (pendidikan dan pekerjaan)?
2. Bagaimanakah pengetahuan pangan dan gizi ibu dari siswa kelas 4,5 dan 6 SD Negeri 164524 Tebing Tinggi ?
3. Bagaimana asupan energi sarapan dari siswa kelas 4, 5 dan 6 SD Negeri 164524 Tebing Tinggi?
4. Bagaimana hubungan pengetahuan pangan dan gizi ibu dengan asupan energi sarapan dari siswa kelas 4, 5 dan 6 SD Negeri 164524 Tebing Tinggi ?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang dirumuskan tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Mengetahui karakteristik responden dari siswa dan responden ibu di SD Negeri 164524 Tebing Tinggi.
2. Mengetahui pengetahuan pangan dan gizi ibu dari siswa kelas 4, 5 dan 6 SD Negeri 164524 Tebing Tinggi
3. Mengetahui asupan energi sarapan dari siswa kelas 4, 5 dan 6 SD Negeri 164524 Tebing Tinggi.
4. Mengetahui hubungan pengetahuan pangan dan gizi ibu dengan asupan energi dari siswa kelas 4, 5 dan 6 di SD Negeri 164524 Tebing Tinggi

1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memiliki manfaat untuk berbagai pihak yaitu peneliti, pendidikan, dan masyarakat. Manfaat yang diharapkan dalam penelitian ini adalah:

1) Manfaat Bagi Peneliti

- Penelitian ini dapat bermanfaat dalam menambah data informasi spesifik tentang hubungan antara pengetahuan gizi ibu dan kebiasaan sarapan anak di konteks lokal Tebing Tinggi.
- Landasan untuk penelitian lanjutan, temuan dari penelitian ini bisa menjadi pijakan untuk studi lebih lanjut, misalnya dengan mengidentifikasi faktor-faktor lain yang memengaruhi asupan sarapan,

efektivitas intervensi gizi tertentu, atau perbandingan dengan wilayah lain.

2) Manfaat Bagi Masyarakat

- Peningkatan Kualitas Sarapan Anak SD Negeri 164524 Tebing Tinggi
Dengan pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana pengetahuan ibu memengaruhi asupan energi sarapan, program dapat dirancang untuk mendorong ibu menyediakan sarapan yang lebih bergizi.
- Edukasi Gizi
Sekolah dapat menggunakan temuan penelitian untuk membantu membuat kebijakan dalam merumuskan kebijakan terkait gizi anak sekolah, seperti program sarapan sekolah atau kampanye gizi yang melibatkan peran orang tua.