

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah hal yang penting untuk kelangsungan kehidupan manusia, karena dengan pendidikan manusia dapat membentuk kepribadian seseorang agar memiliki ilmu, mandiri, kreatif, bertanggung jawab serta berakhlak mulia. Pendidikan yang berkualitas dilihat dari prestasi-prestasi belajar yang diperoleh siswa melalui proses belajar yang baik. Prestasi belajar merupakan hasil akhir yang sudah diperoleh dari kegiatan belajar pada periode tertentu yang biasa dinyatakan dengan simbol, angka, huruf, dan kalimat (Hasibuan dkk, 2020). Terdapat dua faktor yang mempengaruhi tinggi rendahnya prestasi belajar, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri siswa, sedangkan faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar diri siswa. Faktor internal di kelompokkan menjadi 4 yaitu motivasi, kesehatan fisik, psikologis dan kondisi psikoemosional yang stabil. Faktor eksternal di kelompokkan menjadi 3 yaitu lingkungan sekolah, lingkungan sosial kelas, lingkungan sosial keluarga (Salsabila & Puspitasari, 2020).

Prestasi belajar yang baik juga dapat ditunjang oleh kegiatan sarapan di pagi hari. Sarapan adalah kegiatan makan yang dapat memberikan energi serta zat gizi untuk melakukan kegiatan sehari-hari anak sekolah dasar dan sangat berpengaruh untuk status gizi (Nuryani & Rahmawati, 2018). Sarapan pagi menghasilkan glukosa yang merupakan bahan bakar bagi otak sehingga memberikan kekuatan pada otak untuk berkonsentrasi (Marvelia dkk, 2021).

Selain sarapan, asupan gizi yang masuk ke dalam tubuh juga harus diperhatikan agar dapat mempertahankan perkembangan fisik maupun perkembangan kognitif. Jika asupan gizi tidak terpenuhi maka akan berdampak pada status gizi. Status gizi adalah hasil akhir dari keseimbangan antara kebutuhan zat gizi untuk produksi energi dan pemeliharaan fungsi normal tubuh. Jika hal ini berlangsung dalam kurun waktu yang lama maka dapat menyebabkan perubahan pada metabolisme di otak sehingga mengakibatkan fungsi otak tidak normal. Jika keadaan yang lebih kronis, dapat mengakibatkan kegagalan dalam pertumbuhan fisik, menghambat perkembangan kecerdasan, dan menurunkan daya tahan tubuh (Hoata dkk, 2021).

Kurang asupan zat gizi memiliki hubungan yang erat dengan pencapaian prestasi belajar anak yang rendah. Jika asupan gizi anak sekolah kurang, maka anak akan mudah mengantuk dan kurang bergairah sehingga dapat mengganggu proses belajar disekolah, prestasi belajar menurun, dan daya pikir anak akan berkurang karena pertumbuhan otak yang tidak optimal. Status gizi adalah faktor yang dapat berpengaruh terhadap prestasi belajar anak di sekolah (Maku dkk, 2020).

Berdasarkan hasil observasi di SD Negeri 091258 Bangun Kecamatan Gunung Malela Kabupaten Simalungun, bahwa prestasi belajar siswa kelas VI masih rendah. Hal ini diketahui dari nilai rapor (Juli, 2021) Tahun ajaran 2020/2021. Dari jumlah siswa kelas VI 60 orang, sebanyak 35 siswa (58%) memiliki nilai ≥ 75 (tuntas) dan sebanyak 25 siswa (42%) memiliki nilai < 75 (tidak tuntas) (Dokumentasi SD Negeri 091258 Bangun). Hal ini menunjukkan

bahwa prestasi belajar siswa kelas VI SD Negeri 091258 Bangun Kecamatan Gunung Malela Kabupaten Simalungun masih rendah.

Sarapan pagi dapat membantu menyerap pelajaran dan meningkatkan konsentrasi belajar, sehingga dapat memperoleh prestasi belajar yang baik (Marvelia dkk, 2021). Berdasarkan survei pendahuluan yang dilakukan di SD Negeri 091258 Bangun terhadap 20 murid, terdapat 14 siswa (70%) yang tidak melakukan sarapan pagi dan 6 siswa (30%) yang melakukan sarapan pagi.

Selain sarapan, status gizi juga harus diperhatikan agar dapat mempertahankan perkembangan fisik maupun perkembangan kognitif. Jika status gizi anak sekolah tidak normal, maka anak akan kurang bergairah dan akan lebih mudah mengantuk sehingga proses belajar disekolah akan terganggu, prestasi belajar menurun, dan daya ingat anak akan berkurang karena pertumbuhan otak yang tidak optimal (Maku dkk, 2018). Berdasarkan data Riskesdas (2018) anak usia 10-12 tahun di Kabupaten Simalungun yang mengalami status gizi sangat kurus sebanyak 5,63%, status gizi kurus sebanyak 68,98%, status gizi normal 12,89%, status gizi gemuk sebanyak 4,99% dan gemuk sebanyak 7,51%.

Menurut hasil penelitian Maku dkk (2018) menunjukkan adanya hubungan yang bermakna dan signifikan antara status gizi dengan prestasi belajar. Hal ini dapat dilihat dari sebanyak 8 siswa (13,3%) memiliki status gizi lebih, sebanyak 39 siswa (65,0%) memiliki status gizi baik, dan sebanyak 13 siswa (21,7%) memiliki status gizi kurang. Sedangkan prestasi belajar yang baik sekali sebanyak 8 siswa (13,3%), prestasi belajar baik sebanyak 28 siswa (46,7%), prestasi belajar cukup sebanyak 15 siswa (25,0%) dan prestasi belajar kurang sebanyak 9 siswa

(15,0%). Berdasarkan hal tersebut, maka perlu dilakukan penelitian dengan judul “Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dan Status Gizi Dengan Prestasi Belajar Siswa SD Negeri 091258 Bangun Kecamatan Gunung Malela Kabupaten Simalungun”.

1.2. Identifikasi Masalah

Dari beberapa uraian yang dikemukakan pada latar belakang di atas, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Kurangnya pemahaman siswa tentang pentingnya sarapan.
2. Rendahnya kebiasaan sarapan siswa sebelum berangkat ke sekolah.
3. Rendahnya status gizi siswa.
4. Rendahnya prestasi belajar siswa disekolah.

1.3. Pembatasan Masalah

Pembatasan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Kebiasaan sarapan dibatasi pada frekuensi sarapan dan jenis makanan.
2. Status gizi dibatasi pada status gizi sangat kurus, kurus, normal, gemuk dan obesitas.
3. Prestasi belajar dibatasi pada nilai raport semester ganjil 2021/2022.
4. Subjek penelitian dibatasi pada siswa kelas VI SD Negeri 091258 Desa Bangun, Kecamatan Gunung Malela, Kabupaten Simalungun, Provinsi Sumatera Utara.

1.4. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Bagaimana karakteristik responden umur, jenis kelamin, pendidikan terakhir orangtua, pekerjaan orangtua, pendapatan orangtua, dan besar keluarga?
2. Bagaimana kebiasaan sarapan siswa?
3. Bagaimana status gizi siswa?
4. Bagaimanakah prestasi belajar siswa?
5. Bagaimana hubungan kebiasaan sarapan dengan prestasi belajar siswa?
6. Bagaimana hubungan status gizi dengan prestasi belajar siswa?
7. Bagaimana hubungan kebiasaan sarapan dan status gizi dengan prestasi belajar siswa?

1.5. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui :

1. Karakteristik responden yaitu umur, jenis kelamin, pendidikan terakhir orangtua, pekerjaan orangtua, pendapatan orangtua, dan besar keluarga.
2. Kebiasaan sarapan siswa.
3. Status gizi siswa.
4. Prestasi belajar siswa.
5. Hubungan kebiasaan sarapan dengan prestasi belajar siswa.
6. Hubungan status gizi dengan prestasi belajar siswa.
7. Hubungan kebiasaan sarapan dan status gizi dengan prestasi belajar siswa.

1.6. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk siswa sebagai motivasi diri agar bisa lebih membiasakan diri dalam melakukan sarapan pagi serta menjaga status gizi untuk mencapai prestasi belajar yang memuaskan. Sebagai pengalaman yang berharga bagi peneliti dalam upaya meningkatkan kemampuan mengembangkan ilmu dan sebagai kajian refrensi bagi peneliti lainnya.

