

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Visi Indonesia sehat 2010 bertujuan untuk pembangunan kesehatan yang pada dasarnya lebih mengutamakan peningkatan dan pemeliharaan kesehatan tanpa mengabaikan pelayanan dan penyembuhan dan rehabilitas serta meningkatkan pemberdayaan sumber daya kesehatan dalam menentukan kualitas hidup dan produktivitas kerja yang berakibat langsung dan tidak langsung dari kekurangan gizi (Hamurwono, 2001).

Salah satu upaya kesehatan adalah perbaikan gizi terutama di usia sekolah khususnya pada usia remaja (*adolescence*) yaitu usia 12-15 tahun (Almatsier, 2004). Menurut Khomsan (2010), pada usia remaja sering muncul masalah gizi karena ketidak seimbangan konsumsi makanan, hal ini disebabkan karena pada usia remaja sudah menginjak tahap independensi. Masa independensi merupakan masa dimana remaja dianggap mampu membuat keputusan dalam kehidupan mereka daripada ketika mereka masih kanak-kanak (Adriani dan Bambang, 2010).

Usia remaja merupakan golongan usia yang dianggap penting oleh peneliti untuk mendapatkan pendidikan gizi sejak dini salah satunya mengenai pentingnya makan pagi, dimana remaja merupakan golongan umur yang dianggap sudah mampu untuk mengambil keputusan sendiri salah satunya dalam hal pemilihan pola makan.

Menurut Adriyani dan Bambang (2014) usia remaja merupakan usia peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa remaja, perubahan itu mempengaruhi kebutuhan gizi dan makan mereka, salah satu pemasalahan yang terjadi pada usia remaja adalah sering melewatkan makan pagi, hal ini dikarenakan sesudah remaja mengalami masa *growth spurt* (pubertas) biasanya mereka akan lebih memperhatikan penampilan dirinya terutama remaja putri, sehingga mereka terlalu ketat dalam pengaturan pola makan demi menjaga penampilannya (*body image*).

Suatu studi di AS mengenai *body image* menunjukkan hasil hampir 70% remaja wanita yang diteliti mengungkapkan keinginan mereka untuk mengurangi berat badannya salah satunya dengan mengurangi frekuensi makan, dan salah satu kegiatan makan yang sering dilewatkan oleh remaja adalah makan pagi (Khomsan, 2010).

Makan pagi termasuk kedalam salah satu dari 13 pesan dasar dalam Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) pada point ke-8. Makan pagi adalah suatu kegiatan yang penting sebelum melakukan aktivitas fisik pada pagi hari” (Khomsan, 2010). Menurut Depkes RI (2011), makan pagi diartikan sebagai makanan yang dilakukan pada pagi hari sebelum beraktivitas, yang terdiri dari makanan pokok dan lauk pauk atau makanan kudapan, dimana jumlah makanan yang dimakan kurang lebih dari sepertiga dari makan sehari, makan pagi yang sehat disantap pada pagi hari satu jam setelah bangun tidur atau dimulai dari pukul 06.00 pagi sampai pukul 09.00 pagi.

Dari pendapat diatas dapat diartikan bahwa makan pagi adalah makanan yang disantap pada pagi hari, waktu makan dimulai dari satu jam setelah bangun tidur dipagi hari atau disesuaikan dengan ritme dimulainya aktivitas dipagi hari. Idealnya makan pagi dimulai pukul 06.00 pagi sampai dengan pukul 09.00 pagi. Makan pagi dianjurkan menyantap makanan yang ringan bagi kerja pencernaan, sehingga dianjurkan untuk mengkonsumsi makanan yang memiliki kadar serat tinggi dengan protein yang cukup namun dengan kadar lemak rendah.

Pada survey oleh per gizi pangan Indonesia pada bulan juni 2014 menyebutkan 44,6% anak usia sekolah yang melaksanakan makan pagi dengan memperoleh asupan energi sebanyak 15% dari kebutuhan makan harian. Hasil studi di Indonesia sekitar 20-40% anak-anak Indonesia tidak terbiasa untuk makan pagi (Hardinsyah, 2012). Pada penelitian yang dilakukan oleh Emilia, Esi (2009) juga menemukan bahwa untuk kota Medan pengetahuan tentang makan pagi remaja SMP di kota Medan sekitar 64,8%, sikap 64,6%, yang melakukan makan pagi sebanyak 66,43%. Begitu pula dengan penelitian yang pernah dilakukan Ristiana (2009) di sebuah SMP Negeri di kelurahan Harjosari Medan Denai, bahwa ada sekitar 40,91% anak SMP tidak sarapan sebelum berangkat kesekolah. Hasil Penelitian di Amerika juga menunjukkan 22% anak sekolah berangkat sekolah tanpa makan pagi (Mahoni *et al*, 2005). Jumlah dari penelitian diatas tergolong sedang berdasarkan pengukuran perilaku tentang makan pagi menurut Pratomo dalam Ristiana (2009), yang menyatakan baik jika jawaban responden yang benar > 75%, sedang jika jawaban responden benar 40%-75%, kurang jika jawaban responden <40%.

Menurut Mubarak (2007) Perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng dari pada perilaku yang tidak didasarkan pada pengetahuan, sebab perilaku ini terjadi akibat adanya paksaan atau aturan yang mengharuskan untuk berbuat. Dari data tersebut dapat dilihat bahwa perilaku kebiasaan makan pagi dikota Medan masih kurang, hal tersebut dilatarbelakangi oleh rendahnya pengetahuan anak tentang gizi dan kesehatan.

Berdasarkan kendala tersebut, peneliti beranggapan perlu dilakukan pergeseran nilai makan pagi dari suatu yang wajib dilakukan menjadi suatu kebiasaan setiap hari dengan memberikan pendidikan gizi berupa pengetahuan mengenai pentingnya makan pagi.

Sasaran pendidikan gizi yang akan dilakukan oleh peneliti adalah Sekolah Menengah Pertama (SMP). Salah satu bentuk pendidikan gizi di sekolah yang dapat dilakukan adalah kampanye pentingnya makan pagi yang dapat disampaikan menggunakan berbagai media pendidikan.

“Kampanye pentingnya makan pagi merupakan sebuah gerakan atau kegiatan yang dilakukan untuk memperkenalkan dan memberikan informasi tentang pentingnya makan pagi terhadap anak-anak” (Briawan, 2013). Kampanye pentingnya makan pagi diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan tentang makan pagi sehingga dapat merubah sikap terhadap makan pagi yang pada akhirnya menjadikan makan pagi sebagai kebiasaan makan yang biasa dilakukan pada anak, keluarga, dan masyarakat umum. Salah satu bentuk nyata dari kampanye makan pagi yang dilaksanakan oleh per gizi pangan adalah kegiatan

Pekan Sarapan Nasional (PESAN) yang diselenggarakan setiap tanggal 14 pebruari.

Pada penelitian ini, media yang digunakan adalah media *audio visual* film pendek. “ Media *audio visual* film merupakan media yang paling efektif untuk menyampaikan pesan baik secara langsung maupun terselubung terhadap para penontonnya, dengan adanya gambar yang bergerak dan juga suara serta ditambah dengan efek-efek digital, membuat para penonton mudah menerima begitu saja apa yang disampaikan” (Effendy, 2013).

Menurt Sumirat (2013) Salah satu jenis film yang biasa diproduksi untuk berbagai keperluan adalah film pendek. Dibanyak negara seperti Jerman, Australia, Kanada, dan Amerika serikat sering memproduksi film pendek sebagai laboratorium eksperimen bagi seseorang atau sekelompok orang untuk kepentingan tertentu.

Setelah melihat permasalahan diatas, peneliti mengadakan wawancara singkat kepada siswa SMP Negeri 8 yang dilakukan pada tanggal 3 Pebruari 2015 untuk melihat sejauh mana perilaku siswa terhadap makan pagi dalam kehidupan sehari-hari, diketahui bahwa dari 36 siswa 20 diantaranya tidak biasa makan pagi sebelum berangkat sekolah. Alasan yang didapatkan pun beragam. Selain itu, peneliti juga melakukan wawancara kepada salah satu guru bidang studi Ilmu Pengetahuan Alam (IPA) yaitu Ibu Erida yang menyatakan bahwa selama ini belum pernah ada penyuluhan tentang pentingnya makan pagi kepada siswa SMP Negeri 8 Medan. Begitu pula selama proses belajar mengajar siswa tidak pernah diberikan pengetahuan mengenai pentingnya makan pagi.

Berdasarkan latar belakang diatas, perlu dilakukan penelitian dengan judul **Film Pendek “Pentingnya Makan Pagi” Sebagai Media Pendidikan Kesehatan Untuk Meningkatkan Pengetahuan Makan Pagi Siswa SMP.**

### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah maka identifikasi masalah adalah sebagai berikut :

1. Apa yang dimaksud dengan media *audio visual* film pendek?
2. Apa yang dimaksud dengan makan pagi?
3. Bagaimana perilaku makan pagi siswa SMP Negeri 8 Medan?
4. Seberapa besar pengetahuan siswa kelas VIII SMP Negeri 8 Medan tentang pentingnya makan pagi?
5. Berapa banyak siswa yang biasa makan pagi sebelum berangkat sekolah dan berapa banyak siswa yang tidak biasa makan pagi sebelum berangkat sekolah di kelas VIII SMP Negeri 8 Medan?
6. Seberapa besar peran guru dalam memberikan pengetahuan kepada siswa kelas VIII SMP Negeri 8 tentang pentingnya makan pagi?
7. Bagaimana peran orang tua siswa kelas VIII SMP Negeri 8 dalam menerapkan makan pagi dalam kehidupan sehari – hari?
8. Bagaimana peran sekolah dalam mengkampanyekan pedoman umum gizi seimbang (PUGS) salah satunya mengenai makan pagi dalam lingkungan sekolah ?

9. Bagaimana peran pemerintah dalam mengkampanyekan pedoman umum gizi seimbang (PUGS) salah satunya mengenai makan pagi dalam lingkungan sekolah ?
10. Seberapa besar penerapan media *audio visual* film pendek tentang “pentingnya makan pagi” meningkatkan pengetahuan siswa kelas VIII SMP Negeri 8 Medan tentang pentingnya makan pagi?

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, agar penelitian ini dapat lebih terarah dan mencapai sasaran yang diinginkan maka perlu melakukan pembatasan masalah pada :

1. Perilaku makan pagi siswa yaitu berdasarkan pengetahuan, sikap, dan tindakan siswa terhadap makan pagi dalam kehidupan sehari-hari di SMP Negeri 8 Medan.
2. Pengetahuan siswa SMP Negeri 8 Medan tentang pentingnya makan pagi.
3. Merancang film pendek tentang pentingnya makan pagi.
4. Penelitian dilakukan pada kelas VIII SMP Negeri 8 Medan

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah dan pembatasan masalah maka rumusan masalah penelitian ini adalah :

1. Bagaimana perilaku siswa kelas VIII SMP Negeri 8 Medan tentang pentingnya sarapan pagi?
2. Bagaimana dalam merancang film pendek tentang pentingnya makan pagi siswa kelas VIII SMP Negeri 8 Medan?

3. Bagaimana penerapan media *audio visual* film pendek tentang Pentingnya Makan Pagi untuk meningkatkan pengetahuan pentingnya makan pagi siswa kelas VIII SMP Negeri 8 Medan?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian ini adalah

1. Untuk mengidentifikasi perilaku makan pagi siswa kelas VIII di SMP Negeri 8 Medan.
2. Merancang film pendek tentang Pentingnya makan pagi untuk meningkatkan pengetahuan terhadap makan pagi siswa kelas VIII di SMP Negeri 8 Medan.
3. Penerapan film pendek tentang “Pentingnya Makan Pagi” untuk meningkatkan pengetahuan makan pagi siswa kelas VIII di SMP Negeri 8 Medan.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Manfaat yang akan dicapai setelah penelitian ini dilaksanakan adalah

1. Sebagai bahan masukan bagi penulis, untuk menambah wawasan mengenai penggunaan media audio visual film pendek dalam meningkatkan pengetahuan makan pagi siswa.
2. Sebagai bahan masukan bagi siswa SMP Negeri 8 Medan dalam peningkatan pengetahuan pentingnya makan pagi melalui media film pendek.

3. Sebagai bahan masukan bagi guru-guru disekolah dan pihak sekolah tempat penelitian dalam menyampaikan informasi kesehatan gizi mengenai Pentingnya Makan Pagi melalui media audio visual film pendek.
4. Sebagai masukan bagi pemerintah dalam mengapanyekan pentingnya makan pagi bagi siswa-siswa usia sekolah melalui media audio visual film pendek untuk meningkatkan keperdulian siswa mengenai pentingnya makan pagi.
5. Sebagai bahan penelitian yang relevan untuk penelitian selanjutnya.