

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Metabolisme lemak, protein, dan karbohidrat menghasilkan energi, yang dibutuhkan anak usia sekolah untuk aktivitas fisik, perkembangan, dan pengaturan suhu. (Hardinsyah et al., 2012). Asupan zat gizi yang diterima anak melalui konsumsi makanan sehari-hari memegang peranan penting dalam hal terutama pertumbuhan dan perkembangan anak. Hal yang dapat dilakukan dalam membantu pertumbuhan dan kesehatan fisik serta mental anak usia sekolah yaitu dengan memaksimalkan asupan energi sarapan yang masuk kedalam tubuh (Khan et al., 2022).

Sarapan merupakan kegiatan makan yang dimulai pada pukul 06:30 dan berlangsung hingga pukul 09:00. Melalui sarapan pagi dapat mengonsumsi makan makanan yang mengandung gizi seimbang dan memenuhi 15–30% dari kebutuhan energi harian, sarapan dikonsumsi pada pagi hari sebelum melakukan aktivitas (Kemenkes, 2014). Sarapan merupakan aspek penting yang memengaruhi kemampuan akademis anak dan membantu memenuhi kebutuhan energi mereka selama disekolah. Sarapan dapat meningkatkan fokus dan memudahkan siswa untuk mengingat materi untuk mendapatkan nilai akademik yang baik. (Lubis, 2023).

Saat ini asupan energi anak usia sekolah masih banyak yang belum optimal, berdasarkan hasil penelitian (Yanti, 2021) asupan energi sarapan pada SDN 17 Kecamatan Air Putih Kabupaten Batu Bara masih terdapat anak sd yang asupan

energi sarapannya kurang sebanyak 38,8%. Lalu, berdasarkan penelitian (Siagian, 2016) asupan energi sarapan pada anak sekolah dasar negeri 124400 Pematang Siantar masih terdapat asupan energi sarapannya kurang sebanyak 66.7%. Pada observasi yang telah dilaksanakan pada 25 orang siswa kelas 4-6 SDN 023893 Binjai, diketahui bahwa terdapat terdapat 44% siswa asupan energi sarapan defisit berat, 4% siswa defisit asupan energi sarapan sedang, 12% siswa defisit asupan energi sarapan ringan, 20% siswa asupan energi sarapan normal, dan 20% siswa asupan energi sarapan lebih.

Kurangnya konsumsi zat gizi protein, lemak, dan karbohidrat di pagi hari menyebabkan asupan energi sarapan yang kurang optimal, yang dapat dipengaruhi oleh pengetahuan dalam memilih makanan yang kurang. Pengetahuan adalah hasil dari menjadi tahu setelah melakukan penginderaan terhadap sesuatu, penginderaan ini terjadi melalui panca indra manusia, yaitu penciuman, rasa, pendengaran, penglihatan, dan sentuhan. (Notoatmodjo, 2010). Perilaku manusia sangat dipengaruhi oleh pengetahuan, sikap dan perilaku seseorang saat membuat pilihan makanan dapat dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan pangan dan gizi (Syarfaini et al., 2021). Kebiasaan makan anak yang berdampak pada status gizi tercermin dalam sikap dan perilaku mereka saat memilih makanan (Indrawati, 2023). Anak yang kurang tentang pengetahuan pangan dan gizi cenderung memiliki pola makan yang kurang baik. Kebiasaan makan yang kurang baik serta tidak memperhatikan kualitas dan kuantitas makanan yang dikonsumsi dapat berdampak pada kesehatan (Ardhiyanti, 2016).

Berdasarkan penelitian Tarigan, (2022) rata-rata tingkat pengetahuan gizi anak Sekolah Dasar di Kelurahan Simalingkar B memiliki pengetahuan kurang yaitu sebesar 26%, pengetahuan cukup 32%, dan pengetahuan baik 42%. Kemudian berdasarkan penelitian Asniarti & Suprianto, (2020) rata-rata pengetahuan gizi anak Sekolah Dasar Al Khairiyah di Kecamatan Sunggal Kabupaten Deli Serdang terdapat anak Sekolah Dasar yang tingkat pengetahuannya masih kurang sebesar 61.40%. Pada observasi yang telah dilaksanakan pada 25 orang siswa kelas 4-6 SDN 023893 Binjai, diketahui bahwa terdapat 52% siswa memiliki pengetahuan pangan dan gizi kurang, 36% siswa memiliki pengetahuan pangan dan gizi sedang, dan hanya 12% siswa memiliki pengetahuan pangan dan gizi yang baik.

Salah satu upaya untuk mengatasi masalah asupan energi sarapan yang kurang dan pengetahuan gizi tersebut, pemerintah melalui Badan Pangan Nasional (Bapanas) melakukan kegiatan Gerakan Edukasi dan Pemberian Pangan Bergizi (Genius) yang merupakan bagian dari upaya intervensi kerawanan pangan dan gizi kepada siswa SD. Genius bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswa SD tentang pangan bergizi, serta mempertahankan dan meningkatkan status gizi siswa SD dalam rangka mendukung generasi emas menuju Indonesia 2045. Dua teknik kreatif akan digunakan untuk melaksanakan kegiatan tersebut yaitu memberikan camilan sehat kepada murid sekolah dasar dan mendidik mereka tentang pengetahuan pangan dan gizi. Sasaran penerimaan kegiatan ini sebanyak 25.000 siswa SD yang tersebar atas 10 Provinsi, salah satunya yaitu Sumatera Utara yang terbagi atas 5 Kabupaten/Kota yaitu Serdang Bedagai, Langkat, Deli Serdang,

Tebing Tinggi, dan Binjai. Peneliti berkesempatan terlibat dalam kegiatan pengambil data Genius (BPN, 2023).

Berdasarkan hal tersebut peneliti tertarik melakukan penelitian Genius dari adanya data pendukung yang dijadikan dasar pengambilan keputusan penelitian untuk melihat dan menganalisis adanya “*Hubungan Pengetahuan Pangan Dan Gizi Dengan Asupan Energi Sarapan Pada Siswa SDN 023893 Binjai*”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas dapat diidentifikasi beberapa masalah yaitu:

1. Masih banyaknya siswa SD yang asupan energi sarapannya kurang.
2. Asupan energi sarapan kurang dapat mempengaruhi kurangnya konsentrasi belajar.
3. Asupan sarapan yang kurang dapat dipengaruhi oleh pengetahuan pangan dan gizi yang kurang optimal.
4. Masih banyaknya siswa SD yang kurang pengetahuan pangan dan gizi.
5. Pengetahuan pangan dan gizi yang kurang cenderung memiliki kebiasaan makan yang kurang baik.

1.3 Pembatasan Masalah

Pembatasan masalah pada penelitian ini adalah:

1. Asupan energi sarapan dibatasi dengan pangan yang dikonsumsi sejak bangun pagi sampai dengan saat berada dikelas pada hari pengambilan data.
2. Pengetahuan pangan dan gizi dibatasi dengan pengetahuan sarapan, kudapan/camilan, sumber-sumber zat energi, pentingnya mencuci tangan, jajanan sehat dan pemborosan pangan.

3. Sampel dibatasi pada siswa-siswi kelas 4-6 di SDN 023893 Binjai.

1.4 Perumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana karakteristik siswa SDN 023893 Binjai?
2. Bagaimana asupan energi sarapan pada siswa SDN 023893 Binjai?
3. Bagaimana pengetahuan pangan dan gizi pada siswa SDN 023893 Binjai?
4. Bagaimana hubungan antara pengetahuan pangan dan gizi dengan asupan energi sarapan pada siswa SDN 023893 Binjai?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian pada penelitian ini adalah:

1. Mengetahui karakteristik siswa SDN 023893 Binjai.
2. Mengetahui asupan energi sarapan pada siswa SDN 023893 Binjai.
3. Mengetahui pengetahuan pangan dan gizi pada siswa SDN 023893 Binjai.
4. Mengetahui hubungan antara pengetahuan pangan dan gizi dengan asupan energi sarapan pada siswa SDN 023893 Binjai.

1.6 Manfaat Penelitian

Diharapkan penelitian ini bermanfaat bagi penulis karena merupakan prasyarat untuk meraih gelar sarjana gizi. Selain itu, karya ini dimaksudkan untuk memberikan sumbangan teoritis bagi ilmu kesehatan. Tujuannya adalah untuk memberikan pengetahuan baru kepada pembaca tentang asupan energi sarapan dan hubungannya dengan gizi. Mendapatkan informasi tentang hubungan pengetahuan pangan dan gizi dengan asupan energi sarapan. Menambah pengetahuan serta dapat menjadi referensi.