

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Anak pada usia sekolah membutuhkan banyak energi untuk tumbuh kembang dan beraktivitas. Tingginya kebutuhan energi pada anak usia sekolah penting untuk menghindari permasalahan gizi yang bisa mengganggu tumbuh kembang anak juga aktivitasnya di rumah dan di sekolah. Salah satu pesan gizi seimbang untuk memenuhi kebutuhan energi pada anak usia sekolah adalah sarapan pagi. Sarapan pagi adalah kegiatan makan yang dilakukan di pagi hari untuk mengganti energi yang keluar saat beristirahat di malam hari. Menurut Noviyanti dan Kusudaryati (2022), sarapan pagi yang baik adalah langkah pertama di awal hari untuk memenuhi asupan gizi yang diperlukan oleh tubuh. Sarapan sangat diperlukan oleh anak usia sekolah. Sarapan pagi menyediakan energi yang dibutuhkan untuk belajar dengan baik di sekolah dan aktivitas penting lainnya di sekolah.

Sarapan yang baik adalah sarapan yang menyediakan gizi yang cukup yang dibutuhkan anak-anak untuk beraktivitas di sekolah. Anak-anak sekolah yang sarapan pagi memiliki konsentrasi belajar yang baik dan lebih mudah menerima informasi sehingga prestasi belajarnya lebih tinggi (Apriani, 2022). Sarapan yang baik juga merupakan sarapan yang terdiri beraneka ragam, seimbang, bergizi, dan aman yang dapat memenuhi kebutuhan energi anak usia sekolah atau siswa.

Menurut Sukendro dkk (2022), sarapan yang baik menyumbang sekitar 15-30% pemenuhan kalori atau sekitar 570-600 kkal yang dari kebutuhan sehari

yang dibutuhkan siswa sehingga sarapan adalah tahap yang tidak boleh dilewatkan karena sarapan adalah kegiatan untuk memperoleh energi yang dibutuhkan otak di pagi hari untuk belajar di sekolah. Kebiasaan tidak sarapan di pagi hari dapat menyebabkan kelesuan pada siswa dan penurunan prestasi siswa yang akan menimbulkan banyak masalah di masa depan (Rahman, 2020). Kebiasaan sarapan yang baik pada anak sekolah dapat menurunkan prevalensi kejadian obesitas pada anak. Maka dari itu, sarapan memiliki peran penting untuk kehidupan anak usia sekolah.

Pada kenyataannya, masih banyak anak yang melewati sarapan. *International Food Information Council Foundation* pada penelitian literatur yang dilakukan oleh Putri (2023) menerangkan bahwa siswa tidak sarapan karena tidak adanya waktu untuk sarapan di pagi hari. Siswa yang terlambat bangun atau harus bangun lebih awal untuk menghindari kemacetan di pagi hari sering melewati sarapan untuk sampai sekolah di tepat waktu. Kebiasaan ini justru meningkatkan risiko terjadinya obesitas pada anak sekolah (Polonsky *et al.*, 2019).

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Jeans *et al.* (2020), menunjukkan bahwa 17% anak sekolah dengan yang berkebangsaan hispanik dan berasal dari keluarga ekonomi menengah ke bawah melewati sarapan. Penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa anak sekolah yang memiliki kebiasaan sarapan pun cenderung memiliki kualitas makanan kurang sehat dengan tingginya konsumsi makanan tinggi gula dan lemak juga rendah konsumsi makanan sumber protein. Jenis sarapan yang banyak dikonsumsi anak sekolah dalam penelitian tersebut

adalah sereal instan dan susu. Dari penelitian tersebut ditemukan bahwa 49% responden merupakan anak sekolah yang menderita obesitas, dengan konsumsi makanan tinggi gula dan lemak seperti sereal instan banyak dikonsumsi untuk sarapan pagi.

Sementara itu di Indonesia, menurut penelitian literatur yang dilakukan oleh Putri (2023) 41,2-54,5% anak usia sekolah tidak sarapan dan memiliki prestasi belajar yang kurang baik karena adanya penurunan fokus belajar anak pada saat jam pembelajaran berlangsung yang disebabkan karena lapar di pagi hari. Penelitian tersebut juga menyebutkan bahwa 46,2% penyebab dari hilangnya konsentrasi ketika belajar adalah kebiasaan melewati sarapan. Kualitas diet yang dikonsumsi anak-anak yang mengonsumsi sarapan juga cenderung kurang baik karena anak sekolah mengonsumsi makanan seperti kue atau roti dan juga minuman tinggi gula seperti teh manis atau susu kental manis untuk sarapannya.

Kesadaran akan pentingnya sarapan memerlukan pengetahuan pangan dan gizi yang baik. Dengan pengetahuan pangan dan gizi yang baik, siswa akan memiliki kesadaran bahwa sarapan penting untuk bisa beraktivitas dengan baik di sekolah (Desnita dkk, 2023). Pengetahuan tentang pangan dan gizi adalah aspek kognitif yang mencerminkan pemahaman mengenai ilmu gizi, berbagai jenis zat gizi, dan interaksinya dengan status gizi serta kesehatan. Pengetahuan ini berpengaruh secara tidak langsung terhadap status gizi dan menjadi dasar dalam menentukan pola konsumsi makanan.

Pengetahuan pangan dan gizi akan pentingnya sarapan ini bisa disosialisasikan dimulai dari rumah. Selain itu sekolah juga dapat menjadikan

tempat untuk siswa mendapatkan informasi tentang pentingnya sarapan sehingga siswa menyadari akan dampak yang dapat timbul jika tidak sarapan pagi. Meskipun sudah banyak media dan alat dikembangkan untuk meningkatkan pengetahuan anak sekolah tentang sarapan, menurut Noviyanti dan Kusudaryanti (2018), hanya 66,45% anak sekolah memiliki pengetahuan gizi yang baik tentang sarapan.

SDN 164525 Tebing Tinggi adalah salah satu sekolah dasar yang terletak di Kecamatan Padang Hilir Kota Tebing Tinggi. Sekolah ini merupakan salah satu sekolah yang menjadi bagian dari program GENIUS. Gerakan Edukasi dan Pemberian Pangan Bergizi Untuk Siswa (GENIUS) adalah sebuah program yang dilakukan oleh Badan Pangan Nasional (BAPANAS) yang bekerja sama dengan Asosiasi Institusi Pendidikan Tinggi Gizi Indonesia (AIPGI) yang dilakukan untuk peningkatan derajat kesehatan dan gizi anak secara komprehensif dalam upaya peningkatan sumber daya manusia dilakukan di 10 provinsi di Indonesia.

Berdasarkan hasil pengambilan data *baseline* yang dilakukan pada November 2023 oleh GENIUS, diperoleh bahwa dari 20 orang siswa rata-rata kalori yang dikonsumsi pada saat sarapan adalah sebesar 416 kkal, Jumlah ini kurang dari nilai angka kecukupan gizi (AKG) sarapan yang dibutuhkan siswa, yakni sebesar 500 kkal. Siswa juga menunjukkan kurangnya kesadaran akan pentingnya sarapan di pagi hari dengan makanan yang beranekaragam dan seimbang. Peneliti juga mengamati bahwa sarapan pagi yang dikonsumsi oleh siswa didominasi oleh makanan yang digoreng, tinggi gula, dan merupakan makanan olahan siap saji.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Hubungan Pengetahuan Pangan dan Gizi Siswa Dengan Asupan Energi Sarapan Siswa SDN 164525 Tebing Tinggi”**.

1.2. Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Siswa tidak menyadari tentang pentingnya sarapan pagi.
2. Sarapan yang dikonsumsi tidak mencapai kualitas yang diharapkan sehingga siswa tidak mencapai kebutuhan energi yang dibutuhkan.
3. Sarapan yang dikonsumsi anak tidak beragam.
4. Siswa tidak sarapan karena tidak sempat.
5. Siswa sarapan dengan makanan tinggi gula, tinggi lemak, dan makanan olahan siap saji.
6. Siswa sering menyisakan makanan yang tidak disukainya saat sarapan.
7. Rata-rata energi yang diperoleh siswa dari sarapan adalah 416 kkal.

1.3. Pembatasan Masalah

Batasan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Pengetahuan pangan dan gizi dibatasi pada pengetahuan pangan dan gizi tentang pengetahuan tentang pengetahuan tentang kudapan, pengetahuan tentang sarapan, pengetahuan tentang makanan pokok, pengetahuan tentang lauk pauk, pengetahuan tentang pemborosan makanan, pengetahuan tentang jajanan, dan pengetahuan tentang pentingnya mencuci tangan.

2. Asupan energi sarapan dibatasi pada perhitungan energi dari berbagai item makanan yang dimakan oleh anak saat sarapan dengan *Food recall*.
3. Subjek penelitian dibatasi pada anak SD 164525 Tebing Tinggi usia 10-12 tahun.

1.4. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana karakteristik responden (kelas, usia, jenis kelamin, uang jajan satu hari)?
2. Bagaimana pengetahuan pangan dan gizi siswa?
3. Bagaimana asupan energi sarapan siswa?
4. Bagaimana hubungan pengetahuan pangan dan gizi dengan asupan energi sarapan siswa?

1.5. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Karakteristik responden.
2. Pengetahuan pangan dan gizi siswa.
3. Asupan energi sarapan siswa.
4. Hubungan pengetahuan pangan dan gizi dengan asupan energi sarapan siswa.

1.6. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang berarti kepada pemerintah sebagai panduan untuk mengembangkan program-program gizi dan kesehatan yang dapat menekan permasalahan gizi pada anak sekolah.

Untuk instansi terkait, diharapkan penelitian ini akan memberikan gambaran yang komprehensif mengenai permasalahan gizi seperti kebiasaan sarapan siswa sebelum berangkat ke sekolah yang berdampak pada prestasi anak di sekolah. Selain itu, diharapkan juga dari penelitian ini dapat menjadi sumber referensi yang berharga, sumber bacaan, dan sumber pengetahuan yang dapat meningkatkan pengetahuan tentang pentingnya pengetahuan pangan dan gizi dan pentingnya sarapan serta dampaknya pada siswa.

