

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar belakang**

Anak usia sekolah adalah masa kanak-kanak pertengahan yaitu usia 6 sampai 12 tahun, dimana anak-anak diarahkan menjauh dari kelompok keluarga dan berpusat di dunia konsep diri dan intelektual (Wong, 2009). Pada masa ini dibutuhkan asupan nutrisi yang adekuat untuk menghindari masalah-masalah yang dapat mengganggu pertumbuhan dan perkembangan mereka sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, dan perkembangan otak menjadi optimal (Suyatno, 2009).

Anak usia 6 tahun mulai memasuki pendidikan sekolah dasar, dengan demikian anak mulai masuk ke dalam dunia baru dan anak berkenalan pula dengan lingkungan baru dalam kehidupannya. Hal ini tentu saja banyak mempengaruhi kebiasaan makan mereka. Pengalaman-pengalaman baru, rasa takut terlambat tiba di sekolah, menyebabkan anak-anak ini sering menyimpang dari kebiasaan waktu makan pagi yang sudah diberikan. Makan pagi biasanya tidak banyak mengandung unsur-unsur gizi, kecuali kalori yang memang diperlukan anak-anak untuk menahan rasa lapar mereka di sekolah (Moehji, 2009).

Sarapan atau makan pagi adalah menu makanan pertama yang dikonsumsi seseorang. Biasanya orang makan malam sekitar pukul 19:00 dan baru makan lagi paginya sekitar pukul 06:00. Berarti selama sekitar 10-12 jam mereka puasa. Dengan adanya puasa itu, cadangan gula darah (glukosa) dalam tubuh seseorang hanya cukup untuk aktivitas dua sampai tiga jam di pagi hari. Kadar glukosa normal antara 70

hingga 110 mg/dl. Tanpa sarapan seseorang akan mengalami hipoglikemia atau kadar glukosa di bawah normal. Hipoglikemia mengakibatkan tubuh gemetar, pusing dan sulit berkonsentrasi. Itu semua karena kekurangan glukosa yang merupakan sumber energi bagi otak. (Wiharyanti, 2006).

Sarapan sebaiknya mengandung makanan sumber karbohidrat kompleks, protein, tinggi serat, rendah lemak, vitamin, mineral dan asam folat yang bertujuan untuk meningkatkan daya ingat anak saat belajar di sekolah. Selain itu energi dari sarapan untuk anak dianjurkan berkisar 20-25% dari kebutuhan energi total dalam sehari yang dilakukan pada pagi hari (Utter, J., Scragg, R., Mhurchu, C. & Schaaf, D, 2007).

Menurut *World Health Organization* (WHO) proporsi pemenuhan zat-zat gizi dalam sehari berasal dari: sarapan memberikan 14%, makan siang memberikan 44%, makan selingan memberikan 14% (masing-masing 7% untuk selingan pagi dan sore) dan makan malam memberikan 28%. Jika tidak ada makanan selingan di pagi hari, proporsi sarapan adalah 20% dari kebutuhan zat gizi dalam sehari. Jumlah ini tentu bukan merupakan nilai mutlak, tetapi tergantung pula pada faktor umur, tinggi dan berat badan maupun aktivitas yang dilakukan sehari-hari. (Almatsier, 2010).

Penelitian oleh Gajre di India yang melibatkan anak usia 11-13 tahun menyebutkan sebanyak 62,3% terbiasa sarapan setiap hari dan 33,8% hanya 2-3 kali dalam seminggu melakukan sarapan. Selain itu, pada survey oleh Pergizi Pangan Indonesia menyebutkan 44,6% anak usia sekolah dasar yang sarapan hanya memperoleh asupan energi sebanyak 15% dari kebutuhannya. (Muhtar.dkk, 2011)

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas 2010), secara nasional prevalensi anak pendek (kerdil) dengan usia 6-18 tahun masih tinggi, yakni di atas 3%. Prevalensi anak pendek juga mencerminkan adanya riwayat kurang gizi, yang bisa mengancam masa depan mereka. Data juga menunjukkan, akibat tidak sarapan sebanyak 44, 54% anak Indonesia tidak terpenuhi energinya, dan mengalami masalah defisiensi gizi mikro, seperti vitamin dan mineral. Sedangkan 23% anak hanya sarapan dengan karbohidrat dan minum, serta 44,6% sarapan namun berkualitas rendah.

Kebiasaan makan pagi termasuk dalam salah satu 10 pesan dasar gizi seimbang. Bagi anak sekolah, makan pagi dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan memudahkan menyerap pelajaran sehingga meningkatkan prestasi belajar (Depkes, 2014).

Perkembangan intelektual anak dimulai ketika anak sudah dapat berfikir atau mencapai hubungan antar kesan secara logis serta membuat keputusan tentang apa yang dihubungkan secara logis, Masa kelas-kelas tinggi sekolah dasar terjadi pada umur 11-13 tahun yang biasanya duduk di kelas 4-6, anak akan mampu untuk berkonsentrasi secara lebih matang dan dapat berfikir secara kongkret (Djamarah, 2011).

Makan sarapan berhubungan dengan peningkatan memori dan hasil ujian. Satu studi menunjukkan bahwa anak-anak yang makan sarapan di sekolah sebelum tes dilaksanakan, hasilnya lebih baik dari standar nilai dibanding mereka yang makan sarapan yang lebih awal di rumah. Dua percobaan dan sejumlah penelitian studi

sudah menunjukkan efek konsumsi sarapan yang diuntungkan tidak hanya pada nilai akademis dan tes prestasi, tetapi juga kehadiran di sekolah (Winston J, dkk, 2009)

Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 5 juni 2015 mengenai gambaran asupan sarapan pada 10 orang siswa di SD Wonogondo I, didapatkan bahwa sebanyak 6 orang siswa (60%) sarapan dan sebanyak 4 orang siswa (40%) tidak sarapan. Dari 6 siswa tersebut diketahui ada yang hanya makan setengah porsi nasi, ada yang hanya makan sebungkus roti kecil dan teh 240 ml, ada yang mengkonsumsi sepotong gorengan, ada juga yang hanya mengkonsumsi segelas susu 180 ml, karena mereka mengaku untuk sarapan, mereka menyatakan di waktu pagi belum ada nafsu makan, karena mereka tidak terbiasa sarapan dengan porsi yang penuh. Setelah melakukan pengamatan langsung selama jam pelajaran pertama yaitu pukul 07.00-09.30, sebanyak 5 siswa (50%) mengalami gangguan konsentrasi. Gangguan konsentrasi tersebut meliputi: siswa sering menguap, melamun, melihat ke luar jendela, menggerak-gerakkan kaki dan tangan saat pelajaran, tidak memperhatikan saat proses pembelajaran dan mengobrol. Walaupun sudah mengkonsumsi sarapan, tetapi masih banyak siswa yang mengalami gangguan konsentrasi. Hal ini salah satunya disebabkan oleh kalori dari sarapan yang dikonsumsi kurang optimal.

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis tertarik ingin meneliti tentang “Pengaruh Asupan Kalori Sarapan Terhadap Tingkat Konsentrasi Anak Kelas IV dan V di SD Wonogondo I Kebonagung Pacitan”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan permasalahan diatas dapat dirumuskan masalah penelitian, “Apakah ada pengaruh asupan kalori sarapan terhadap tingkat konsentrasi anak kelas IV dan V di SD Wonogondo I Kebonagung Pacitan?”

## **C. Tujuan Penelitian**

### 1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui apakah pengaruh asupan kalori sarapan terhadap tingkat konsentrasi anak kelas IV dan V di SD Wonogondo I Kebonagung Pacitan.

### 2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan jumlah kalori sarapan pagi pada siswa kelas IV dan V di SD Wonogondo I Kebonagung Pacitan.
- b. Mendeskripsikan tingkat konsentrasi pada siswa kelas IV dan V di SD Wonogondo I Kebonagung Pacitan.
- c. Menganalisa pengaruh asupan kalori sarapan terhadap tingkat konsentrasi anak Kelas IV dan V di SD Wonogondo I Kecamatan Kebonagung Pacitan.

## **D. Manfaat Penelitian**

Manfaat ini terbagi dua, yaitu manfaat secara teoritis dan manfaat secara praktis.

### 1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menyumbangkan pemikiran bagi dunia pendidikan atau pengembangan ilmu pengetahuan khususnya ilmu

keperawatan yang berkaitan dengan kalori sarapan dan tingkat konsentrasi anak usia sekolah.

## 2. Manfaat praktis

### a) Bagi siswa/siswi

Menambah pengetahuan tentang pengaruh asupan kalori sarapan terhadap tingkat konsentrasi anak usia sekolah, sehingga siswa/siswi dapat membiasakan diri untuk sarapan sebelum berangkat sekolah.

### b) Bagi orang tua murid

Diharapkan bagi para orang tua untuk lebih memperhatikan sarapan bagi anak-anak nya, karena melakukan sarapan sebelum berangkat sekolah sangat penting untuk mempersiapkan energi bagi anak untuk belajar secara optimal di sekolah.

### c) Bagi sekolah

Sebagai bahan masukan bagi para pendidik (guru) untuk memperhatikan para siswa supaya lebih dalam berkonsentrasi terhadap pelajaran yang diberikan.

### d) Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan penelitian ini sebagai salah satu masukan bagi profesi keperawatan dan dapat dijadikan data dasar bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti tentang pengaruh asupan kalori sarapan terhadap tingkat konsentrasi anak usia sekolah.

### e) Bagi peneliti

Peneliti mendapat pengalaman penelitian serta informasi mengenai pengaruh asupan kalori sarapan terhadap tingkat konsentrasi anak kelas IV dan V di SD Wonogondo I Kebonagung Pacitan.

### E. Keaslian penelitian

Adapun penelitian yang berkaitan :

1. Penelitian yang dilakukan oleh Syahnur 2012, yang berjudul “Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dan Status Gizi dengan Prestasi Belajar Anak di SDN 20 Pangkajene Sidrap.”. Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian *cross sectional* dengan metode *Total Sampling*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas V (lima) dengan jumlah 33 siswa dan siswi. Data kebiasaan sarapan pagi dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner. Data prestasi belajar diambil dari nilai rerata raport terhadap nilai rerata kelas. Status gizi siswa dan siswi diukur dengan menggunakan indeks massa tubuh berdasarkan umur (IMT/U) dengan menggunakan *software* WHO Anthroplus 2007. Hasil uji *Chi-square* koreksi *Fisher's exact-test* menunjukkan adanya hubungan kebiasaan sarapan pagi terhadap prestasi belajar anak ( $p = 0,015$ ) dan tidak ada hubungan status gizi terhadap prestasi belajar anak ( $p = 1,000$ ) dengan  $\alpha = 0,05$ . Adanya hubungan kebiasaan sarapan pagi siswa dengan prestasi belajarnya merupakan suatu indikator betapa pentingnya sarapan pagi untuk mengaktifkan daya kerja tubuh kita. Jadi lebih semangat dan tidak gampang capek, berkonsentrasi dan memudahkan penyerapan materi pelajaran. persamaan dengan penelitian ini

adalah meneliti sarapan pagi. Sedangkan perbedaan dengan penelitian ini adalah pada metode dan pendekatannya.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Melvin,A (2012) yang berjudul “hubungan antara asupan energi sarapan pagi dengan kebugaran jasmani siswi kelas vii di SMP negeri 26 semarang tahun ajaran 2011/2012”. Jenis penelitian ini adalah survei analitik dengan rancangan *Cross Sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas VII di SMP Negeri 26 Tahun Ajaran 2011/2012 sebanyak 115 anak. Sampel yang diambil sejumlah 56 anak yang diperoleh dengan menggunakan teknik *Random Sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner, *recall* 24 jam, *recall* aktivitas fisik, lembar observasi dan *stopwatch*. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan statistik uji *Chi Square* dengan derajat kemaknaan ( $\alpha=0,05$ ). Hasil dari penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara asupan energi sarapan pagi dengan kebugaran jasmani pada siswi kelas VII di SMP Negeri 26 Semarang Tahun Ajaran 2011/2012 ( $p = 0,001$ ). Persamaan dengan penelitian ini adalah meneliti asupan energi. Perbedaan dengan penelitian ini adalah pada metode dan pendekatannya.
3. Penelitian yang dilakukan Febriyeni, A (2014). Yang berjudul “Analisis hubungan sarapan pagi, konsumsi pangan dan status gizi dengan prestasi belajar anak sekolah dasar negeri papandayan bogor”. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan desain *cross sectional*. Studi terhadap 60 siswa. Siswa yang dijadikan subjek dalam penelitian ini terdiri dari 30 siswa yang jarang sarapan pagi dan 30 siswa yang selalu sarapan pagi. Sarapan pagi dan konsumsi

pangan diperoleh dari data yang dikumpulkan dengan metode FFQ dan recall 1x24 jam selama dua kali (hari sekolah dan hari libur). Status gizi dihitung berdasarkan data tinggi badan dan berat badan anak sedangkan prestasi belajar diperoleh dari rata-rata nilai rapor dan hasil tes daya ingat sesaat. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa belum terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan pagi, konsumsi (energi dan protein) dan status gizi terhadap prestasi belajar ( $p > 0.05$ ). persamaan dengan penelitian ini adalah meneliti sarapan pagi. Sedangkan perbedaan dengan penelitian ini adalah pada metode dan pendekatannya.