

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sarapan merupakan makanan pertama yang dibutuhkan anak untuk bertahan hidup dan beraktivitas serta melindungi tubuh dari efek negatif ketika perut kosong selama berjam-jam. Jika lambung kosong kadar gula darah dalam tubuh turun akibatnya pemasokan energi dari glukosa terganggu yang mengakibatkan gangguan fungsi otak dan penurunan fungsi kognitif (Giyan 2019).

Makanan pertama yang dikonsumsi seseorang biasanya adalah sarapan atau makan pagi. Sarapan pagi sangat penting bagi anak sekolah karena membantu mereka mendapatkan cukup nutrisi di pagi hari. Ketika anak melewatkan sarapan pagi, mereka akan kekurangan gizi dan mengalami sarapan yang salah atau ketidakseimbangan gizi. Otak mereka memerlukan zat gizi di pagi hari dikarenakan mereka telah tidur selama malam (Lusiana 2020)

Anak sekolah membutuhkan lebih banyak protein dan energi karena mereka mengalami pertumbuhan dengan cepat dan aktif secara fisik. Oleh karena itu sarapan pagi memiliki peran yang sangat penting bagi anak - anak usia Sekolah Menengah Pertama (SMP), dikarenakan pada usia ini anak-anak sedang dalam masa pertumbuhan, perkembangan, fisik dan mental yang pesat. Sehingga mereka membutuhkan nutrisi yang cukup dan seimbang untuk mendukung aktivitas sehari-hari (Kusudaryanti 2018).

Pada penelitian Mattiro (2019) Sarapan pagi pada anak Sekolah Menengah Pertama sering terjadi hanya mengonsumsi minuman saat sarapan (26,1%), seperti air putih, susu atau teh dan 44,6% mengonsumsi sarapan berkualitas rendah. Sarapan yang baik adalah mengonsumsi makanan yang berkualitas, pilihan sumber makanan yang

terbaik serta memenuhi sebanyak 20-25% dari kebutuhan energi total yang dilakukan pada pagi hari sebelum kegiatan belajar disekolah (Mattiyo 2019).

Berdasarkan penelitian (Lani 2017) di Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanegara, Jakarta, Indonesia yaitu Frekuensi sarapan pagi jika dikatakan sering jika subjek melakukan > 4 kali / perminggu, dan dikategorikan jarang jika subjek melakukan sarapan < 3 kali / minggu (Lani 2017).

Menurut penelitian Octavia (2020) di SMP Semarang Kategori kontribusi energi dari sarapan kurang dan status gizi normal memiliki jumlah total yang terbanyak dibandingkan kategori yang lain. Asupan energi sarapan pagi berhubungan dengan kontribusi sarapan pagi anak yang mengkonsumsi sarapan. Kontribusi energi dari sarapan mempunyai kebutuhan yang sangat besar pada mikronutrien. Total angka kebutuhan gizi dalam satu porsi sarapan mengandung 25% karbohidrat, 25% protein dan 50% serat.

Pengaruh sarapan terhadap status gizi yaitu melalui pemenuhan kebutuhan zat gizi karena sarapan dapat memberikan sumbangan zat gizi per harinya. Anak yang tidak sarapan akan berisiko mengalami defisiensi zat gizi. Sarapan atau makan pagi (makan dan minum) dilakukan sebelum jam 9 pagi dikarenakan simpanan glikogen yang berasal dari makan malam sudah akan habis 2-4 jam setelah bangun pagi. Untuk dapat memenuhi kebutuhan zat gizi harian sebesar 25% (525 Kkal) dari total kebutuhan 2100 Kkal untuk laki-laki dan total kebutuhan 2000 Kkal Sarapan pagi dibutuhkan untuk mengisi lambung yang telah kosong selama 8-10 jam saat kita tidur (Martianto, 2006)

Gizi pada masa remaja sangat penting karena merupakan masa peralih antara anak - anak menuju dewasa. Penyebab terjadinya masalah gizi pada anak remaja disebabkan oleh beberapa faktor antara lain pola sarapan pagi. Sarapan merupakan aktivitas makan yang dilakukan di

rumah dan merupakan kegiatan penting sebelum melakukan aktivitas pagi hari...

Anak usia sekolah membutuhkan lebih banyak energi dan zat gizi dibanding dengan balita. Memerlukan tambahan energi, protein, kalsium, fluor, zat besi karena pertumbuhan pada usia ini berlangsung pesat dan aktivitas main bertambah. Untuk memenuhi energi dan zat gizi, kadang anak makan hingga 5 kali sehari. Namun anak tetap dilatih untuk makan 3 kali sehari dengan menu gizi yang tinggi yaitu sarapan, makan siang, dan makan malam disertai 2 kali makanan selingan. Dengan memenuhi kebutuhan tersebut dapat mencegah terjadinya masalah gizi pada anak sekolah, baik gizi kurang maupun kegemukan pada anak (Pritasari et al., 2017).

Dampak buruk tidak sarapan pagi akan mempengaruhi kesehatan dan konsentrasi menurun, sehingga berpengaruh terhadap status gizi anak remaja. asupan zat gizi dari makanan yang dikonsumsi akan menghasilkan dampak pada pertumbuhan dan perkembangan anak. Tumbuh kembang anak yang baik dapat dilihat dari status gizinya, rasa lapar juga dapat juga menyerang anak yang sudah sarapan, dikarenakan kurangnya pasokan energi pada makanan yang dikonsumsi oleh anak. Hal ini dapat mendorong anak remaja untuk memenuhi rasa laparnya dengan mengkonsumsi makanan jajanan di sekolah. Berdasarkan hal tersebut sangatlah penting untuk melihat hubungan sarapan pagi dengan status gizi. Status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Asupan zat gizi yang kurang dan tidak seimbang dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan gizi pada anak (Hasrul, Hamzah, and Hafid 2020).

Berdasarkan Penelitian (Hasrul, Hamzah, and Hafid 2020) menyatakan 40,0% dengan status gizi kurang dan 3,3% dengan status gizi lebih. Berdasarkan penelitian (Lusiana 2020). Menyatakan 94,4% dengan status gizi kurang dan 1,6% dengan status gizi obesitas.

Berdasarkan penelitian (Nova and Yanti 2018) menyatakan 51,8% anak sekolah menengah pertama kebiasaan sarapan pagi memiliki status gizi kurang.

Menurut hasil Riset Kesehatan Kementrian Kesehatan Republik Indonesia Menunjukkan status gizi anak usia 5-15 tahun di Indonesia berdasarkan indeks massa tubuh / umur, dengan prevalensi kurus 9,3 terdiri dari 2,5% permasalahan berat badan lebih sangat berpengaruh di Indonesia dengan prevelensi lebih sangat berpengaruh di Indonesia dengan prevelensi sebesar 20,6, adapun terdiri 11.1% gemuk dan sangat gemuk (kegemukan), yang terdiri dari 6,7 sangat pendek dan 16,9 pendek (Riskesdas 2019).

Gizi pada masa remaja sangat penting diperhatikan dikarena pada usia dimana masa peralihan antara anak anak dan dewasa, dimana remaja sangat banyak membutuhkan zat gizi untuk tumbuh kembangnya dibandingkan dengan orang dewasa (Almatsier 2012).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan telah dilakukan oleh peneliti dengan mewawancarai 10 orang siswa / siswi di Madrasah Tsanawiyah Taman Pendidikan Islam Medan (TPI Medan). Dan hasil wawancara diketahui bahwa terdapat 70% siswa / siswi yang tidak melakukan sarapan pagi, 10% siswa / siswi yang berat badan lebih, dan 40% siswa / siswi gizi kurang. Sehingga pada saat upacara banyak yang terjadi lemas bahkan sampai pingsan. Berdasarkan permasalahan diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan Sarapan Pagi Dengan Status Gizi Anak Sekolah Menengah Pertama di Madrasah Tsanawiyah Taman Pendidikan Islam Medan”.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana hubungan sarapan pagi dengan status gizi anak sekolah menengah pertama di MTS TPI Medan?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan sarapan pagi dengan status gizi anak sekolah menengah pertama pada MTS TPI Medan.

2. Tujuan Khusus

- Menilai frekuensi sarapan pagi dalam satu minggu yang dilakukan oleh siswa / siswi MTS TPI Medan.
- Menilai status gizi siswa / siswi MTS TPI Medan.
- Menganalisis hubungan sarapan pagi dengan status gizi siswa/siswi MTS TPI Medan.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat bagi penulis

- Untuk menambah pengetahuan tentang Hubungan Sarapan Pagi dengan Status Gizi pada Anak SMP
- Menerapkan ilmu yang diperoleh dibangku kuliah secara nyata di lingkungan MTS TPI Medan

2. Manfaat bagi institusi

Dapat digunakan sebagai masukan bagi guru atau pihak sekolah dalam mensosialisasikan pentingnya sarapan pagi kepada siswa / siswi MTS TPI Medan