

BAB I

PENDAHULUAN

A.Latar belakang

Permasalahan gizi pada remaja banyak sekali ditemukan diantaranya kegemukan (obesitas), kurang energi (kurang gizi), anemia gizi (kekurangan zat besi) dan kurang zat mikronutrien lain (Mitayani dan Sartika, 2010) (Maharani, 2018).

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, terdapat remaja umur 13-15 tahun kurus (8%), pendek (25%), gizi lebih dan obesitas (15%),serta usia 15-24 tahun yang mengalami anemia (32%).

Kebutuhan gizi untuk remaja sangat besar dikarenakan masih mengalami pertumbuhan. Remaja membutuhkan energi/kalori, protein, kalsium, zat besi, zinc dan vitamin ,pola makan 3 kali sehari sangat penting untuk memenuhi aktifitas fisik seperti kegiatan-kegiatan di sekolah.Banyak remaja tidak mementingkan sarapan pagi hal ini akan mengakibatkan permasalahan gizi seperti pertambahan berat badan karena pola makan yang tidak teratur atau sebaliknya jika energi kurang akan mengakibatkan kekurangan gizi. (Lotulung, n.d.)

Sarapan adalah makanan yang berlangsung di pagi hari, biasanya terjadi antara pukul 6:00 pagi dan 9:00 pagi. Disarankan bahwa sarapan menyediakan sekitar 15% hingga 30% dari total kebutuhan energi harian seseorang, melayani sebagai sumber penting makanan sebelum terlibat dalam kegiatan sehari-hari. (Hanim et al., 2022)

Sarapan meningkatkan semangat,mencegah kelelahan, meningkatkan konsentrasi pada saat belajar hingga membantu meningkatkan prestasi akademis, menjaga daya tahan tubuh agar tetap sehat, sekaligus mencegah anak dari konsumsi jajanan yang tidak sehat (Suraya et al., 2019).

Sebuah penelitian yang dilakukan di ethiopia selatan menunjukkan bahwa 57,8% orang rutin sarapan. Hambatan sarapan yang paling sering terjadi adalah hilangnya nafsu makan, kekurangan bahan makanan, dan kurangnya waktu makan.

Jenis sarapan pagi merujuk pada berbagai macam makanan dan minuman yang dikonsumsi sebagai sarapan, yang dapat bervariasi berdasarkan budaya, kebiasaan, dan pilihan individu. Sarapan adalah waktu makan yang penting karena memberikan energi dan nutrisi yang diperlukan untuk memulai aktivitas sehari-hari. Jenis sarapan dapat dibedakan berdasarkan komposisi nutrisi, metode penyajian, serta bahan-bahan yang digunakan. (Kirk, S. F. L., et al, 2013).

Jenis sarapan sehat yang bersumber dari karbohidrat kompleks (seperti roti gandum, oatmeal, dan nabati (telur, daging, yogurt, susu, tahu, tempe) bersumber dari sayur dan buah. Sarapan pagi yang sehat sekitar 400-600 kkal per hari tergantung pada tingkat aktivitas dan kebutuhan energi individu. (Aghadiati, F. 2019).

Pengetahuan siswa mengenai sarapan sangat penting karena dapat mempengaruhi kebiasaan makan mereka. Sarapan yang sehat dan bergizi berperan dalam meningkatkan energi dan konsentrasi siswa di sekolah. Menurut penelitian oleh (Huang et al, 2015), siswa yang memiliki pengetahuan yang baik tentang manfaat nutrisi cenderung lebih rutin sarapan.

Pengetahuan ini mencakup pemahaman tentang komposisi makanan yang sehat, seperti pentingnya karbohidrat, protein, dan vitamin. Pengetahuan tentang sarapan berhubungan positif dengan kebiasaan sarapan siswa. Siswa yang menyadari pentingnya sarapan untuk kinerja akademik mereka cenderung lebih memilih untuk sarapan setiap hari. Hal ini menunjukkan bahwa pendidikan gizi di sekolah dapat meningkatkan pengetahuan siswa dan pada akhirnya mempengaruhi kebiasaan makan mereka.

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan di SMP Nusantara Lubuk Pakam mengungkapkan bahwa siswa umumnya tidak memiliki pengetahuan tentang sarapan pagi dan berbagai jenisnya dengan menggunakan kuesioner pada tahap studi pendahuluan. Selain itu, ditemukan bahwa beberapa siswa melewatkan sarapan karena beberapa alasan, termasuk kendala waktu, panggilan bangun terlambat, 2

ketidakmampuan orang tua untuk menyiapkan makanan, persediaan makanan yang tidak mencukupi di rumah, dan kurangnya nafsu makan. Ini menunjukkan kekurangan yang signifikan dalam memahami pentingnya sarapan sebelum terlibat dalam kegiatan sehari-hari. Akibatnya, peneliti mengakui perlunya penyelidikan lebih lanjut, yang mengarah ke penelitian berjudul Gambaran Pengetahuan Sarapan Pagi dan Kebiasaan Sarapan Siswa/i di SMP Nusantara Lubuk Pakam. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi kesadaran dan praktik siswa yang terkait dengan sarapan, menyoroti perlunya peningkatan pendidikan tentang signifikansinya untuk kesehatan dan kinerja akademik secara keseluruhan.

B.Rumusan masalah

Bagaimana gambaran pengetahuan sarapan pagi dan kebiasaan sarapan pagi siswa/i di SMP Swasta Nusantara Lubuk Pakam?

C.Tujuan

1.Tujuan umum

Mengetahui gambaran pengetahuan dan pola kebiasaan sarapan pagi siswa/i di SMP Swasta Nusantara Lubuk Pakam.

2.Tujuan khusus

- a. Menilai tingkat pengetahuan siswa/i tentang sarapan pagi SMP Swasta Nusantara Lubuk Pakam.
- b. Menilai kebiasaan sarapan pagi siswa/i SMP Swasta Nusantara Lubuk Pakam yang terdiri dari waktu, jenis sarapan, dan asupan energi

D.Manfaat penelitian

1. Bagi Penulis

Sebagai salah satu sarana untuk mengembangkan pengetahuan dan wawasan serta keterampilan peneliti dalam meneliti pengetahuan dan kebiasaan sarapan pagi.

2. Bagi Siswa

- a. Sebagai informasi untuk terus meningkatkan pengetahuan terhadap gizi dan mengetahui pentingnya sarapan pagi.

- b. Diharapkan siswa dapat menerapkan kebiasaan sarapan agar dapat meningkatkan konsentrasi belajar sehingga menghasilkan siswa yang berkualitas dan berprestasi.

3. Bagi Sekolah

Memberikan pemahaman yang lebih baik mengenai pentingnya sarapan pagi untuk mendukung konsentrasi belajar.