

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Anak usia sekolah termasuk golongan anak yang berusia antara 6-12 tahun. Golongan ini memiliki karakteristik mulai mengembangkan kemandirian dan menentukan batasan dan norma. Anak usia sekolah menjadi investasi bangsa, dikarenakan anak usia tersebut merupakan generasi penerus bangsa. Kualitas bangsa di masa depan ditentukan oleh kualitas anak-anak saat ini. Anak sekolah adalah salah satu kelompok usia yang rawan terhadap masalah gizi (Hanim, 2022).

Masalah gizi pada anak usia sekolah terdiri dari gizi kurang dan gizi lebih, yang disebabkan adanya ketidakseimbangan antara zat gizi yang masuk dalam tubuh dengan zat gizi yang dikeluarkan oleh tubuh. Seseorang akan mempunyai status gizi baik, apabila asupan gizi sesuai dengan kebutuhan tubuhnya. Asupan gizi yang kurang dalam makanan, dapat menyebabkan kekurangan gizi, sebaliknya orang yang asupan gizinya berlebih akan menderita gizi lebih (Qamariyah, 2018).

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menunjukkan prevalensi status gizi pada anak usia 5-12 tahun berdasarkan Indeks Massa Tubuh/Umur (IMT/U) adalah 9,2% terdiri dari 2,4% sangat kurus dan 6,8% kurus. Sementara untuk masalah gemuk pada anak usia 5-12 tahun masih tinggi yaitu 20% terdiri dari gemuk 15,3% dan sangat gemuk (obesitas) 15,3% (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Masalah gizi pada anak berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan serta fungsi kekebalan tubuh. Tumbuh berkembangnya anak usia sekolah yang optimal tergantung pemberian nutrisi atau asupan zat gizi pada anak. Banyak sekali masalah gizi yang ditimbulkan dalam pemberian makanan yang tidak benar dan menyimpang. Penyimpangan ini mengakibatkan gangguan pada organ dan sistem tubuh anak. Salah satu upaya untuk memperoleh status kesehatan dan gizi yang baik yaitu dengan membiasakan sarapan pagi (Noviani, 2016).

Sarapan pagi merupakan kegiatan makan dan minum yang dilakukan di pagi hari sebelum pukul 09.00 WIB. Energi dari sarapan berkontribusi 20-25% dari kebutuhan energi total per harinya. Sarapan sebaiknya tetap mengandung makanan pokok, lauk maupun nabati, sayur serta buah yang mencakup karbohidrat, protein, lemak, serat, serta zat gizi mikro yang dibutuhkan oleh tubuh. Sarapan pagi merupakan salah satu bagian dari perilaku untuk mewujudkan gizi seimbang. Perilaku tersebut terdiri dari tiga domain meliputi pengetahuan, sikap dan tindakan (Lani, 2017).

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu obyek tertentu. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan bertahan lama dibanding tidak didasari dengan pengetahuan (Notoatmodjo, 2012). Pengetahuan sarapan pagi merupakan pemahaman seseorang akan pentingnya mengonsumsi makanan pada pagi hari untuk memenuhi kecukupan gizi. Anak yang memiliki pengetahuan yang baik maka akan memiliki kesadaran tinggi untuk selalu melakukan kegiatan sarapan pagi setiap harinya (Meriska, 2014). Penelitian menyatakan terdapat 22 responden dengan pengetahuan gizi kurang dengan 12 responden sehingga didapatkan adanya hubungan antara pengetahuan tentang gizi dengan kebiasaan sarapan (Aulia, 2021) di dalam (Dhanti, 2022).

Sikap merupakan respon atau reaksi seseorang yang masih bersifat tertutup terhadap suatu objek, stimulus, atau topik. Sikap juga dapat diartikan sebagai kecenderungan seseorang untuk bertindak, baik mendukung pada suatu objek (Notoatmodjo, 2012). Sikap terhadap sarapan pagi merupakan kesiapan merespon atau kecenderungan bertingkah laku terhadap makan pagi yang didalamnya terkandung unsur suka atau tidak suka terhadap makanan. Sikap seseorang terhadap makanan dapat bersifat positif atau negatif, berkaitan dengan nilai baik atau buruk, menarik atau tidak menarik yang bersumber pada nilai-nilai afektif yang berasal dari lingkungan dimana seseorang itu tumbuh (Meriska, 2014).

Perilaku sarapan pagi merupakan tingkah laku individu dalam memenuhi kebutuhan sarapan yang terdiri dari pengetahuan, sikap dan tindakan dalam pemilihan makanan untuk dikonsumsi pada pagi hari. (Hutabarat, 2022). Sarapan pagi menjadi perilaku yang baik apabila dilakukan secara rutin atau menjadi kebiasaan. Kebiasaan sarapan pagi erat kaitannya dengan pengetahuan gizi karena pengetahuan merupakan landasan penting untuk terjadi perubahan sikap dan tindakan sehingga dengan tingginya tingkat pengetahuan gizi terhadap sarapan pagi akan mengubah kebiasaan makan yang semula kurang baik menjadi baik. Upaya keluarga dalam membentuk kebiasaan sarapan anak merupakan bentuk dari dukungan keluarga. Peranan keluarga sangat dibutuhkan untuk membentuk perilaku makan yang sehat. Seorang ibu dalam hal ini harus mengetahui, mau, dan mampu menerapkan makanan yang seimbang dalam keluarga. Ibu mempunyai peran penting dalam menyiapkan menu sarapan yang bergizi dengan suasana sarapan yang menyenangkan (Susilowati, 2022).

Berdasarkan penelitian (Kurniasih, 2020) menyebutkan bahwa salah satu pihak yang mempengaruhi perilaku sarapan pagi anak adalah orangtua. Kondisi ini terjadi akibat pola asuh orang tua yang kurang tepat serta kurangnya perhatian orang tua tentang sarapan pagi bagi anak. Kebiasaan orang tua dalam suatu keluarga biasanya memfokuskan diri kepada kepentingan dirinya dengan aktifitas yang padat sehingga ibu tidak dapat menyediakan sarapan pagi dan hanya memberikan uang saku kepada anak untuk melakukan sarapan di sekolah.

Berdasarkan hasil survei pendahuluan di SD 066053 Medan Denai didapatkan jumlah seluruh siswa kelas IV dan V adalah 66 siswa. Hasil wawancara yang dilakukan peneliti pada 40 siswa didapatkan 20 siswa yang sarapan setiap hari, 8 siswa mengatakan kadang-kadang sarapan dan 12 siswa yang tidak sarapan. Dari hasil wawancara juga didapatkan siswa yang sarapan dan tidak sarapan membeli jajanan yang dijual di lingkungan sekolah. Hasil pengukuran antropometri yang dilakukan oleh

peneliti pada 40 siswa kelas IV dan V, didapatkan status gizi pada siswa yaitu 7,5% gizi lebih, 20% gizi baik, 72,5% gizi kurang.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan perilaku sarapan pagi dan dengan status gizi siswa kelas IV dan V di SD Negeri 066053 Medan Denai.

## **B. Rumusan Masalah**

Adakah hubungan pengetahuan, sikap, dan tindakan tentang sarapan pagi dengan status gizi siswa kelas IV dan V di SD Negeri 066053 Medan Denai?

## **C. Tujuan**

### **1. Tujuan Umum**

Untuk mengetahui hubungan pengetahuan, sikap, dan tindakan tentang sarapan pagi dengan status gizi siswa kelas IV dan V di SD 066053 Medan Denai.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Menilai pengetahuan tentang sarapan pagi siswa kelas IV dan V di SD 066053 Medan Denai.
- b. Menilai sikap tentang sarapan pagi siswa kelas IV dan V di SD 066053 Medan Denai.
- c. Menilai tindakan tentang sarapan pagi siswa kelas IV dan V di SD 066053 Medan Denai.
- d. Menilai status gizi siswa kelas IV dan V di SD 066053 Medan Denai.
- e. Menganalisis hubungan pengetahuan tentang sarapan pagi dengan status gizi siswa kelas IV dan V di SD Negeri 066053 Medan Denai.
- f. Menganalisis hubungan sikap tentang sarapan pagi dengan status gizi siswa kelas IV dan V di SD Negeri 066053 Medan Denai.

- g. Menganalisis hubungan tindakan sarapan pagi dengan status gizi siswa kelas IV dan V di SD Negeri 066053 Medan Denai.
- h. Menganalisis hubungan pengetahuan, sikap, dan tindakan tentang sarapan pagi dengan status gizi siswa kelas IV dan V di SD Negeri 066053 Medan Denai.

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### **1. Bagi Penulis**

Dengan adanya penelitian ini dapat menambah pengetahuan, pembelajaran dan pengalaman sebagai penerapan ilmu pengetahuan yang diperoleh dari bangku kuliah.

##### **2. Bagi Siswa (Responden)**

Dengan adanya penelitian ini diharapkan siswa dapat mengetahui informasi tentang pentingnya perilaku sarapan pagi dengan status gizi sehingga dapat mencegah terjadinya masalah gizi.