BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa anak usia sekolah memiliki karakteristik yang jauh berbeda dibandingkan masa dewasa, karena di usia ini sering muncul berbagai masalah kesehatan yang bisa mempengaruhi kualitas hidup anak di masa depan. Salah satu penyebab munculnya masalah kesehatan tersebut adalah pola makan anak yang belum tentu baik dan sesuai untuk dikonsumsi setiap hari. Makanan yang sehat bukan hanya perlu mengandung gizi yang cukup dan seimbang, tetapi juga harus bebas dari zat-zat yang bisa membahayakan kesehatan. Selain memperhatikan apa yang dimakan, kita juga perlu memperhatikan seberapa sering makan dan bagaimana kebiasaan makannya. Berdasarkan berbagai penelitian, pola makan yang baik dianjurkan sebanyak tiga kali dalam sehari, yang meliputi sarapan pagi, makan siang dan makan malam. Namun sayangnya, sarapan pagi sering kali dilewatkan (Meliyanti, 2021).

Anak sekolah menurut definisi *World Health Organization* adalah kelompok anak yang mencakup rentang usia 7-15 tahun. Sementara di Indonesia sendiri, istilah ini umumnya merujuk pada anak-anak berusia 7-12 tahun. Siswa Sekolah Dasar termasuk kelompok yang paling rentan terhadap malnutrisi, sangat penting untuk memantau mereka dengan cermat agar masalah ini dapat dicegah. Salah satu langkah yang efektif untuk mencukupi kebutuhan nutrisi mereka adalah dengan menjadikan sarapan menjadi sebuah kebiasaan. Sarapan tidak hanya memberikan energi yang diperlukan anak -anak untuk beraktivitas sekolah, tetapi juga berperan penting dalam mendukung perkembangan otak dan pertumbuhan mereka. Hal ini sangat bergantung pada asupan makanan yang teratur, sehingga dapat membantu anak – anak lebih fokus dan meningkatkan daya ingat mereka dalam belajar (Ridha et al., 2023).

Secara umum, anak usia 7-9 tahun memerlukan total energi harian sekitar 1.800 kkal, sedangkan anak yang berusia 10-12 tahun memerlukan sekitar 2.050 kkal. Porsi ideal untuk sarapan pagi mencakup sekitar seperempat atau 25 % dari total kebutuhan energi dan zat gizi harian (Pohan, 2020). Bagi anak-anak yang kerap

mengabadikan sarapan dirumah, jajanan sering kali menjadi makanan pertama yang mereka konsumsi, sehingga jajanan tersebut menjadi hal yang penting bagi mereka. Namun, sangat banyak jajanan yang mengandung zat kimia berbahaya seperti boraks, formalin, penyedap rasa, dan zat lain yang dapat merugikan kesehatan mereka (Devriany, 2021).

Di Amerika, pada tahun 2016, tercatat sekitar 50% anak mengalami kurang konsentrasi dan 50% anak tidak mencapai prestasi belajar yang optimal, dengan situasi seperti ini banyak dialami oleh anak-anak usia Sekolah Dasar pada umumnya. Data *UNICEF* juga menunjukkan bahwa pada tahun 2017, terdapat 70% anak yang tidak sarapan pagi, yang berdampak pada menurunnya tingkat konsentrasi belajar pada anak sebesar 71,5% (*UNICEF*, 2017 dalam Rahmadani et al., 2025). Berdasarkan data Survei Diet Total yang dirilis oleh Badan Penelitian dan Pengembangan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Tahun 2020, terungkap fakta bahwa dari total 25.000 anak berusia 6-12 tahun di 34 Provinsi, sebanyak 47,7 % anak belum mampu mencukupi memenuhi kebutuhan energi minimal ketika sarapan. Lebih mengkhawatirkannya lagi, 66,8 % anak tercatat mengonsumsi sarapan dengan mutu gizi yang rendah, dimana kebutuhan nutrisi mereka masih jauh dari kata terpenuhi, khususnya vitamin dan mineral (Authoria et al., 2024).

Menurut penelitian Hazizah et al., (2024) menyatakan bahwa dari 96 orang, responden dengan sarapan pagi yang kurang dalam kebutuhan gizi sebanyak 52 orang (54,2%), responden dengan sarapan baik sebanyak 44 orang (45,8%) sehingga dapat di simpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dengan kemampuan konsentrasi siswa dalam mengikuti proses belakar belajar di SD Negeri 04 Tigaraksa.

Penelitian yang dilakukan oleh Tamsuri et al., (2025) menyatakan anak yang tidak sarapan sering kali merasa lemas, mudah lapar, dan kesulitan untuk berkonsentrasi , sehingga berdampak pada menurunnya tingkat prestasi akademik. Penelitian ini menunjukkan bahwa anak-anak yang konsisten membiasakan diri dengan sarapan bergizi seimbang cenderung menunjukkan pencapaian akademik yang lebih unggul, seperti peningkatan daya ingat, kemampuan dalam memecahkan masalah, serta keterampilan motorik halus yang lebih optimal. Hasil penelitian yang

dilakukan oleh Oktavia (2018) juga menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara rutinitas sarapan pagi dengan tingkat konsentrasi belajar. Siswa yang terbiasa sarapan terbukti mempunyai konsentrasi yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang mengabaikannya. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa sarapan pagi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat konsentrasi belajar siswa di sekolah.

Penelitian yang dilakukan oleh Kasenda et al., (2024) mengatakan bahwa kebiasaan mengabaikan arapan berdampak buruk terhadap fungsi kognitif dan pencapaian akademik pada remaja. Selain itu, kebiasaan tersebut juga berpotensi meningkatkan risiko munculnya masalah kesehatan yang lebih berat, seperti gangguan kardiometabolik dan penyakit tidak menular lainnya seiring bertambahnya usia remaja. Dengan demikian, terbukti bahwa rutin sarapan pagi sangat penting dalam menjaga kesehatan dan mendukung tumbuh kembang remaja, sehingga jika melewatkan sarapan dapat menimbulkan berbagai dampak negatif.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Leba et al., (2019) membuktikan adanya hubungan yang bermakna antara kebiasaan sarapan pagi dan kasus anemia di kalangan anak-anak usia Sekolah Dasar. Mengabaikan sarapan dapat menunda masuknya pasokan nutrisi penting, termasuk asupan gula yang dibutuhkan oleh sel darah, sehingga dapat menurunkan konsentrasi belajar anak. Dampak dari kondisi ini ditandai dengan keluhan seperti rasa malas, lemah, lesu, pusing, dan mengantuk, yang dalam jangka panjang dapat berkontribusi terhadap terjadinya anemia pada anak.

Sarapan pagi penting untuk memenuhi status gizi yang baik. Pemenuhan status gizi yang baik pada anak usia sekolah akan mendukung tercapainya derajat kesehatan yang optimal serta tingkat kecerdasan yang lebih baik. Sebaliknya, anak dengan status gizi yang kurang cenderung jauh lebih rentan terinfeksi penyakit dan memiliki tingkat kecerdasan yang lebih rendah, sehingga dapat berdampak pada menurunnya prestasi belajar di sekolah. Sayangnya, banyak orang yang mengabaikan sarapan karena menganggapnya tidak penting atau merasa tidak memiliki waktu. Hal ini umumnya disebabkan oleh rendahnya pengetahuan mengenai manfaat sarapan pagi ataupun pola kebiasaan yang terbentuk dari lingkungan keluarga (Hoata et al., 2021).

Penyampaian informasi gizi pada anak usia sekolah harus disampaikan menggunakan metode serta sarana yang interaktif agar mampu menarik perhatian sekaligus mempermudah pemahaman mereka. Salah satu media yang terbukti efektif adalah pemanfaatan video animasi. Dibandingkan media cetak seperti bookleet atau leaflet, video animasi menjadi pilihan yang lebih unggul karena mampu menyajikan informasi dengan interaktif, mudah dipahami dan menyenangkan. Sejalan dengan hal tersebut, menurut penelitian Putri et al., (2024) membuktikan bahwa edukasi kesehatan dengan menggunakan media video memiliki efektivitas yang lebih tinggi dalam memperluas wawasan dan pengetahuan anak dibandingkan media booklet.

Temuan ini juga didukung oleh penelitian Rayani et al., (2023), yang menunjukkan bahwa promosi kesehatan berbasis video animasi lebih unggul dibandingkan media leaflet dalam hal peningkatan pengetahuan responden. Video animasi dinilai lebih efektif karena mampu menyampaikan konsep materi dan keterampilan secara lebih rinci melalui penyajian visual secara langsung. Sebaliknya, media leaflet memiliki keterbatasan ruang sehingga informasi yang dapat disajikan menjadi lebih terbatas karena adanya gambar. Hasil penelitian Rahmayanti R, & Magdalena (2024) menunjukkan adanya pengaruh edukasi gizi pentingnya sarapan pagi terhadap sikap dan pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi dilakukan. Oleh karena itu dapat disimpulkan, edukasi dengan media video animasi baik untuk dilakukan.

Lokasi penelitian yang diperoleh di SD Negeri 105328 Dagang Kerawan, Jln Bandar Labuhan, Desa Dagang Kerawan, Kecamatan Tanjung Morawa, Kabupaten Deli Serdang, Provinsi Sumatera Utara. Berdasarkan hasil survei pendahuluan, maka peneliti merasa tertarik untuk mengetahui atau meneliti tentang pengaruh edukasi dengan video animasi tentang sarapan pagi terhadap pengetahuan dan sikap siswa SD Negeri 105328 Deli Serdang. Data menunjukkan bahwa dari 26 orang siswa, ada 18 orang siswa yang berangkat ke sekolah tanpa sarapan terlebih dahulu. Tidak hanya itu, sekitar 20 orang dari 26 orang siswa juga tampak belum memahami pentingnya sarapan pagi maupun makanan yang baik untuk dikonsumsi oleh tubuh. Dari beberapa pertanyaan yang diajukan mengenai sarapan pagi, tidak dapat dijawab dengan benar. Misalnya seperti, “Mengapa tidak boleh melewatkan sarapan

pagi, dan apa akibatnya jika melewatkan sarapan pagi". Berdasarkan hasil wawancara, tingginya angka siswa yang melewatkan sarapan membuat mereka bergantung pada jajanan di sekitar sekolah yang tidak sehat untuk mengganjal perut mereka dari rasa lapar. Yang dimana jajanan tersebut masih banyak mengandung pewarna buatan, pemanis buatan, penyedap rasa, boraks, pengawet, dan bahan yang berbahaya lainnya yang dapat membahayakan kesehatan dan menghambat pertumbuhan mereka.

B. Rumusan Masalah

Adakah pengaruh edukasi dengan video animasi terhadap pengetahuan, sikap dan frekuensi konsumsi sarapan siswa SD Negeri 105328 Deli Serdang?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh edukasi dengan video animasi terhadap pengetahuan, sikap dan frekuensi konsumsi sarapan siswa SD Negeri 105328 Deli Serdang.

2. Tujuan Khusus

a. Menilai pengetahuan siswa sebelum dan sesudah diberikan edukasi dengan video animasi tentang sarapan di SD Negeri 105328 Deli Serdang.
b. Menilai sikap siswa sebelum dan sesudah diberikan edukasi dengan video animasi tentang sarapan di SD Negeri 105328 Deli Serdang.
c. Menilai frekuensi konsumsi sarapan siswa sebelum dan sesudah diberikan edukasi dengan video animasi tentang sarapan di SD Negeri 105328 Deli Serdang.
d. Menganalisis pengaruh edukasi dengan video animasi terhadap pengetahuan, sikap dan frekuensi konsumsi sarapan siswa SD Negeri 105328 Deli Serdang.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Penulis

Sebagai salah satu sarana untuk mengetahui pengaruh edukasi dengan video animasi terhadap pengetahuan, sikap dan frekuensi konsumsi sarapan

siswa SD Negeri 105328 Deli Serdang dan sebagai pengalaman bagi penulis untuk menerapkan ilmu pengetahuan dan juga mengembangkan kemampuan dalam menyusun penulisan skripsi.

2. Bagi Responden (Siswa Kelas V SD Negeri 105328)

Penelitian ini dapat menambah pengetahuan kepada responden yaitu siswa kelas V SD Negeri 105328 Deli Serdang tentang pentingnya sarapan pagi.

3. Bagi Sekolah

Penelitian ini dapat memberikan masukan dan kontribusi positif bagi pihak sekolah untuk memberikan edukasi kepada siswa dan siswi SD Negeri 105328 Deli Serdang tentang pentingnya sarapan pagi.