

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pertumbuhan dan perkembangan manusia mengalami perubahan fisik dan psikologis yang substansial selama masa remaja. Tahap perkembangan siswa sekolah menengah pertama, yang juga dikenal sebagai rentang usia antara 13 dan 15 tahun, dianggap sebagai peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Jangka waktu yang singkat ini disebabkan oleh pertumbuhan substansial yang dialaminya selama hidup ini, termasuk perkembangan intelektual, moral, sosial, emosional, dan fisik. Ada banyak masalah dan konflik yang muncul selama proses pertumbuhan dan perkembangan (Putra dkk., 2022).

Pada masa remaja, asupan makanan harus mencukupi ketika masa pubertas dimulai dan tingkat pertumbuhan juga masa pertumbuhan tulang maksimal meningkatkan. Mengonsumsi pangan yang tidak memenuhi kebutuhan remaja dapat mengakibatkan terjadinya malnutrisi berupa kekurangan atau kelebihan zat gizi.

Berdasarkan Riskesdas 2018, prevalensi remaja Indonesia pada rentang usia 13-15 tahun sebanyak 4.444 orang, dengan rincian 6,8% kategori kurus dan 1,9% orang kategori sangat kurus. Pasokan energi dapat mempengaruhi status gizi Remaja. Waktu Sekolah banyak melibatkan olahraga dan aktivitas fisik, sehingga remaja waktu di sekolah masih memerlukan asupan nutrisi yang cukup. salah satu nya dengan konsumsi makanan pada pagi hari atau sarapan pagi Kebiasaan rendah dan asupan cukup sarapan mungkin berdampak kecil terhadap status gizi remaja. Sarapan merupakan aktivitas yang Anda konsumsi setiap dua jam setelah bangun tidur dan di awal aktivitas sehari-hari. Waktu sarapan biasanya paling lambat pukul 10 pagi dan juga memberikan asupan kalori sebesar 15-30% dari total kebutuhan kalori harian(Putra dkk., 2022)

Menurut Riskesdes 2018, 26,1% anak usia sekolah dan remaja tidak sarapan pagi. Hanya 26% anak sekolah yang hanya mengonsumsi minuman seperti air putih, susu, dan teh untuk sarapan pagi, dan

sebagian besar dari mereka mengonsumsi sarapan berkualitas buruk (Anggrani & Hutahaeen, 2021), sehingga mengakibatkan rendahnya PSS (Perceived Stress Scale) pada tahun 2018. Penelitian menunjukkan bahwa 17-59% anak sekolah di Indonesia tidak sarapan (Anggrani & Hutahaeen, 2021). Berdasarkan hasil penelitian Briawan et al., 2013, sekitar 20-40% anak Indonesia tidak terbiasa sarapan pagi (Ridha et al., 2019). Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor yang berhubungan dengan kebiasaan sarapan remaja.

Beberapa faktor yang mempengaruhi kebiasaan sarapan pagi adalah jenis kelamin, ketersediaan sarapan di rumah terakhir pengetahuan anak terhadap gizi.

Pada penelitian Gemily (2015) berpendapat bahwa ada beberapa factor yang berhubungan pada kebiasaan sarapan pagi anak remaja terdiri, pengetahuan anak, pendidikan orangtua, pekerjaan orangtua, ketersediaan sarapan di rumah. Faktor lain yang dapat mempengaruhi kebiasaan sarapan pagi yaitu sakit, kurangnya zat gizi, infeksi penyakit pada tubuh, dan kurangnya fasilitas kesehatan yang baik (Octaviani et al., 2020).

Tanggal 15 November 2023 telah dilakukan survei pendahuluan dengan memilih 10 siswa/siswi secara acak untuk mengisi kuesioner tentang pengetahuan dan kebiasaan sarapan pagi. Hasil survei pendahuluan yang telah dilakukan yang diukur dengan menggunakan kuesioner telah ditemukan 6 orang diantaranya jarang melakukan sarapan, 3 orang diantaranya melaksanakan sarapan pada pagi hari dan 1 orang yang tidak sarapan pagi dan beberapa sampel yang. Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai faktor - faktor yang berhubungan dengan kebiasaan sarapan pagi.

B. Rumusan Masalah

Apa saja factor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan sarapan pagi di sekolah Istiqlal Delitua.

C. Tujuan Penelitian

a. Tujuan Umum

Untuk mengetahui faktor – faktor yang berhubungan dengan kebiasaan sarapan pagi di sekolah Istiqlal Delitua.

b. Tujuan Khusus

1. Menilai kebiasaan sarapan anak SMP Istiqlal Delitua.
2. Menilai hubungan pengetahuan gizi dengan kebiasaan sarapan anak SMP Istiqlal Delitua.
3. Menilai sikap dengan kebiasaan sarapan anak SMP Istiqlal Delitua.
4. Menilai hubungan pendidikan ibu dengan kebiasaan sarapan anak SMP Istiqlal Delitua.
5. Menilai hubungan pekerjaan ibu dengan kebiasaan sarapan anak SMP Istiqlal Delitua.
6. Menilai hubungan ketersediaan sarapan di rumah dengan kebiasaan sarapan anak SMP Istiqlal Delitua.
7. Menganalisis hubungan pengetahuan dengan kebiasaan sarapan anak SMP Istiqlal Delitua.
8. Menganalisis sikap dengan kebiasaan sarapan anak SMP Istiqlal Delitua.
9. Menganalisis hubungan pendidikan ibu dengan kebiasaan sarapan anak SMP Istiqlal Delitua.
10. Menganalisis hubungan pekerjaan ibu dengan kebiasaan sarapan anak SMP Istiqlal Delitua
11. Menganalisis hubungan ketersediaan sarapan di rumah dengan kebiasaan sarapan anak SMP Istiqlal Delitua.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi peneliti

Menambah wawasan, pengetahuan, dan pengalaman peneliti dalam menulis Karya Tulis Ilmiah.

2. Bagi Responden

Sebagai sumber informasi kepada remaja tentang factor – factor yang berhubungan dengan kebiasaan sarapan pagi pada anak SMP Istiqlal Delitua.

3. Bagi Institusi pendidikan

Sebagai referensi mengenai faktor – faktor yang berhubungan dengan kebiasaan sarapan pagi pada anak SMP Istiqlal Delitua.