BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Anak usia sekolah merupakan kelompok usia yang berada pada rentang pertumbuhan dan perkembangan yang pesat, baik secara fisik, kognitif, maupun sosial. World Health Organization (WHO) mendefinisikan anak usia sekolah sebagai anak berusia 7–15 tahun, sedangkan di Indonesia anak usia sekolah dasar umumnya berada pada rentang usia 7–12 tahun (Ibnu, 2018)

Salah satu faktor penting yang memengaruhi kecukupan asupan gizi harian anak adalah kebiasaan sarapan pagi. Sarapan berperan sebagai sumber energi awal sebelum anak memulai aktivitas di sekolah dan berkontribusi sekitar 15–25% dari total kebutuhan energi harian. (Yunawati,2020).

Namun, masih ada masalah dengan bagaimana siswa sekolah dasar makan sarapan. Misalnya, sebuah penelitian di SDN 12 Pontianak Timur menemukan bahwa hampir 37% anak-anak di sana tidak sarapan setiap hari (Muhada, 2024), jadi jelas banyak anak yang masih belum mendapatkan porsi sarapan harian yang direkomendasikan. Faktor-faktor yang berkaitan dengan keluarga, waktu, dan ketersediaan makanan di rumah juga berperan dalam membentuk kebiasaan sarapan (Pebriani, 2025). Meskipun sebagian besar siswa sarapan sehat setiap hari, ada beberapa yang membutuhkan bantuan khusus (Wulandari, 2025).

Berdasarkan jenisnya, sarapan dapat dibedakan menjadi sarapan kudapan dan sarapan makanan lengkap. Sarapan kudapan umumnya berupa makanan ringan seperti roti, biskuit, atau susu yang cenderung rendah zat gizi, sedangkan sarapan makanan lengkap terdiri dari karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral (Aries, 2025). Penelitian menunjukkan bahwa anak yang mengonsumsi sarapan makanan lengkap memiliki asupan energi

dan zat gizi yang lebih baik dibandingkan dengan yang hanya mengonsumsi kudapan (Syahrani, 2023). Kualitas sarapan yang rendah dapat menyebabkan kekurangan energi di pagi hari dan memengaruhi konsentrasi belajar serta status gizi anak (Hanim, 2022).

Pada skala nasional, kualitas sarapan anak-anak sangat kurang, dengan hanya sekitar 31,6% anak yang mengonsumsi makanan bergizi, sementara sisanya memilih sarapan yang tidak memadai (Indriasari, 2021). Terlebih lagi, lebih dari 44,6% konsumsi energi sarapan anak-anak berada di bawah 15% dari kebutuhan harian mereka, menunjukkan bahwa asupan sarapan mereka tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan energi mereka.

Sarapan adalah makanan pertama setelah puasa malam dan sangat penting untuk menyediakan energi dan nutrisi bagi fungsi fisik dan mental. Bagi siswa muda, sarapan berfungsi sebagai sumber energi vital dan memenuhi kebutuhan diet harian, memengaruhi pertumbuhan, perkembangan, dan kemampuan kognitif mereka (Antika, 2023).

Di Indonesia, masalah sarapan masih berlanjut, karena hampir tujuh puluh persen anak muda melewatkan makanan ini sebelum melakukan aktivitas. Hal ini disebabkan oleh beberapa masalah termasuk keterbatasan waktu, rutinitas anak-anak, dan kurangnya pengakuan keluarga akan pentingnya sarapan (Suraya, 2019). Anak-anak yang melewatkan sarapan seringkali menunjukkan konsumsi energi yang tidak mencukupi dan menghadapi bahaya ketidakseimbangan energi, sehingga memengaruhi kesehatan gizi mereka (Nabawiyah, 2023).

Berat badan merupakan salah satu indikator antropometri yang digunakan untuk menilai status gizi anak. Perubahan berat badan mencerminkan keseimbangan antara asupan energi dan kebutuhan tubuh, sehingga penting untuk memantau dampak kebiasaan makan terhadap status gizi anak (Suryanto, 2019).

Pemerintah memulai Program Makanan Bergizi Gratis (MBG) pada tahun 2025 untuk menyediakan makanan bergizi bagi siswa, sehingga mendorong perkembangan, meningkatkan fokus dalam belajar, dan mencegah kekurangan gizi. Diharapkan hal ini akan meningkatkan konsumsi gizi anak secara berkelanjutan (Rahmah, 2025).

Sebuah studi yang dilakukan oleh Alza & Nyoman Adiyasa (2025) mengungkapkan bahwa inisiatif makanan sehat di lembaga pendidikan dapat meningkatkan konsumsi energi dan protein serta memengaruhi variasi berat badan anak. Sebagian besar siswa (78-84%) menilai masakan tersebut berkualitas tinggi dalam hal kebersihan, ukuran porsi, rasa, dan tingkat kematangan; namun, hanya 41% yang mengatakan bahwa hidangan tersebut disajikan hangat. Nilai energi rata-rata makanan MBG adalah 377,46 kkal, yang kurang dari tunjangan diet yang direkomendasikan sebesar 531 kkal. Protein (17,76 g) dan lemak (15,98 g) kurang dari kriteria, karbohidrat (41,52 g) cukup, dan kadar mikronutrien berfluktuasi (Moridu, 2025).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SD Insan Ikhlas *Islamic School* Kecamatan Medan Tuntungan yang melibatkan 162 siswa, menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki kebiasaan rutin sarapan, yaitu sebanyak 125 siswa (76,2%), sedangkan 35 siswa (21,3%) memiliki kebiasaan tidak rutin sarapan dan 2 siswa (1,2%) tidak sarapan. Selain itu, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mengalami kenaikan berat badan setelah menerima Program Makan Bergizi Gratis (MBG), yaitu sebanyak 87 siswa (53,0%), sedangkan 49 siswa (29,9%) memiliki berat badan tetap dan 26 siswa (15,9%) mengalami penurunan berat badan. Hasil ini menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan yang baik serta adanya Program Makan Bergizi Gratis (MBG) dapat mendukung pemenuhan kebutuhan energi dan zat gizi anak sekolah dasar.

B. Perumusan Masalah

Bagaimana Gambaran kebiasaan sarapan pagi dan perubahan berat badan selama menerima program makanan bergizi gratis pada anak Sekolah Dasar di Insan Ikhlas *Islamic School* Kecamatan Medan Tuntungan?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui gambaran kebiasaan sarapan pagi dan perubahan berat badan selama menerima Program Makan Bergizi Gratis (MBG) pada anak Sekolah Dasar Di Insan Ikhlas *Islamic School* Kecamatan Medan Tuntungan.

2. Tujuan Khusus

a. Menilai frekuensi sarapan pagi pada anak Sekolah Dasar Insan Ikhlas *Islamic School*.

b. Menilai jenis sarapan pada anak Sekolah Dasar Insan Ikhlas *Islamic School*.

c. Menilai perubahan berat badan setelah menerima Program Makan Bergizi Gratis (MBG) selama 1 bulan pada anak Sekolah Dasar Insan Ikhlas *Islamic School.*

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi bagi pihak sekolah dalam pelaksanaan Program Makan Bergizi Gratis (MBG), terutama dalam meningkatkan berat badan anak terhadap makanan yang disediakan.

2. Bagi Pengelola Program Makan Bergizi Gratis (MBG)

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai kebiasaan sarapan pagi anak sekolah dasar sehingga dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam penyusunan menu, porsi, dan waktu pemberian makanan Program MBG.

3. Bagi Tenaga Gizi

Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar dalam perencanaan kegiatan edukasi gizi terkait pentingnya sarapan pagi dan pola makan yang baik pada anak sekolah dasar.