

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1.Latar Belakang

Anak usia sekolah dasar merupakan masa pertumbuhan yang baik sebagai awal perkembangan prestasi dan aset bangsa yang sangat berharga untuk pembangunan bangsa di masa depan. Anak harus mendapatkan asupan yang mencukupi bagi pertumbuhannya. Zat-zat seperti energi, protein dan zat-zat pertumbuhan lainnya juga sangat penting untuk pertumbuhan anak.

Salah satu upaya peningkatan kesehatan adalah perbaikan gizi terutama pada usia sekolah khususnya 10-12 tahun. Makan pagi atau sarapan adalah kegiatan mengkonsumsi makanan yang mengandung gizi seimbang dan memenuhi 20%-25% dari kebutuhan energi total dalam sehari yang dilakukan pada pagi hari sebelum kegiatan belajar di sekolah. Sarapan pagi pada anak sekolah bertujuan untuk mencukupi kebutuhan energi selama beraktivitas di sekolah serta dapat meningkatkan kesegaran jasmani dan daya tahan kesehatannya. Kebiasaan sarapan juga termasuk dalam salah satu 13 pesan dasar gizi seimbang (Hardinsyah, 2015).

Sarapan dan kesegaran jasmani keduanya sangat penting dan saling menunjang satu sama lain manfaatnya. Kesegaran jasmani pada anak usia sekolah sangat penting karena dapat berpengaruh pada kemampuan intelektual, konsentrasi dan kecerdasannya. Tanpa tubuh yang segar dan sehat maka seorang siswa tidak mungkin dapat menerima pelajaran dengan baik. Kesegaran jasmani yang optimal akan didapat dengan asupan makanan yang cukup. Penelitian di SD Singosari Semarang menunjukkan hasil bahwa anak yang melakukan sarapan sebanyak 73,4%, yang tidak melakukan sarapan sebanyak 26,6% dan anak yang mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang kurang sebanyak 11,3% sedangkan tingkat kesegaran jasmani baik sebanyak 88,7% (Rossa, 2013).

Sarapan juga berpengaruh untuk pertumbuhan anak, status kesehatan dan status gizi terutama dalam hal pemenuhan asupan yang bergizi. Terpenuhinya asupan yang bergizi dalam tubuh maka dapat menunjang pertumbuhan fisik, daya tahan tubuh untuk tidak terserang penyakit, pertumbuhan otak, dan

kemampuan kerja otak. Cadangan energi yang rendah dan status gizi yang tidak baik akan berdampak pada penurunan produktivitas, daya tahan tubuh dan kesegaran jasmani pada anak sekolah sebagai akibat kekurangan gizi. Dampak dari kurangnya asupan dan status gizi adalah status kesehatan yang akan berpengaruh pada absensi sakit anak disekolah. Anak yang status kesehatannya kurang akan menyebabkan tingkat absensi sakitnya bertambah.

Empat dari sepuluh anak Indonesia mengonsumsi sarapan tidak bergizi dan tujuh dari sepuluh anak Indonesia kekurangan gizi sarapan. Hal ini terjadi karena pemilihan makanan dan minuman untuk sarapan tidak memenuhi standar gizi yang baik (Nestle Indonesia, 2012). Riset tersebut diperkuat oleh hasil penelitian sebuah lembaga terhadap 50.000 anak berusia lima sampai 12 tahun (Hardinsyah, 2015).

Sepuluh jenis makanan yang paling favorit dikonsumsi saat sarapan oleh anak 6-12 tahun adalah nasi putih, telur ceplok/dadar, tempe goreng, sayur berkuah, ikan goreng, mie instan, nasi goreng, sayuran (tumis), tahu goreng, serta roti dan turunannya. Lima jenis minuman yang paling favorit dikonsumsi saat sarapan oleh anak 6-12 tahun adalah air putih, teh manis, susu kental manis, susu instan dan air teh (Hardinsyah dan Aries, 2012)

Masyarakat kota pada dasarnya mampu untuk sarapan bergizi, namun karena faktor gaya hidup membuat mereka jarang sarapan. Hal ini terjadi karena waktu istirahat terbuang akibat terlalu banyak berjejaring sosial, main games atau menonton televisi hingga larut malam, hasilnya mereka sering telat bangun dan orangtua tidak sempat membuatkan sarapan untuk anak-anaknya. Waktu sarapan yang baik adalah antara pukul 05.00 hingga 09.00 pagi dengan kadar tidak lebih dari 300-400 kilo kalori atau 25% dari kebutuhan kalori harian sebesar 1.400-1.500 kilo kalori (Hardinsyah, 2015).

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti ingin mengetahui lebih lanjut mengenai “hubungan kebiasaan sarapan dengan tingkat kesegaran jasmani dan absensi sakit pada anak Sekolah Dasar Negeri Pedurungan Kidul 02 Kota Semarang.

## **1.2.Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah disajikan, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah yang telah diuraikan sebelumnya, maka dapat dirumuskan permasalahan penelitian ini yaitu: “Apakah terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan, kesegaran jasmani dan tingkat absensi sakit pada siswa SD Negeri Pedurungan Kidul 02 Kota Semarang?”

## **1.3.Tujuan Penelitian**

### **1.3.1. Tujuan Umum**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kebiasaan sarapan dengan tingkat kesegaran jasmani dan absensi sakit anak SDN Pedurungan Kidul 02 Kota Semarang.

### **1.3.2. Tujuan Khusus**

- 1.3.2.1.Mendeskripsikan kebiasaan sarapan pada anak SD.
- 1.3.2.2.Mendeskripsikan tingkat kesegaran jasmani pada anak SD.
- 1.3.2.3.Mendeskripsikan absensi sakit pada anak usia SD.
- 1.3.2.4.Menganalisis hubungan kebiasaan sarapan dengan kesegaran tingkat jasmani pada anak usia SD.
- 1.3.2.5.Menganalisis hubungan kebiasaan sarapan dengan absensi sakit pada anak usia SD.

## **1.4.Manfaat Penelitian**

### **1.4.1. Bagi SDN Pedurungan Kidul 02 Semarang**

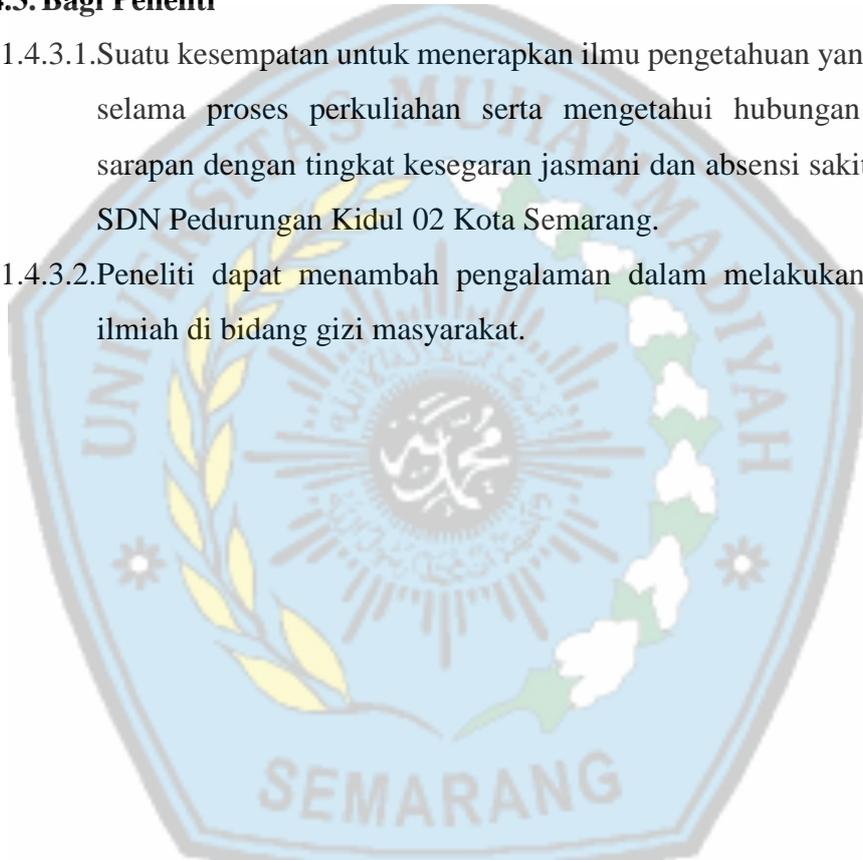
- 1.4.1.1.Memberikan informasi bagi SD tentang hubungan kebiasaan sarapan dengan kesegaran jasmani dan tingkat absensi sakit pada anak SD.
- 1.4.1.2.Sebagai bahan masukan dan pertimbangan kebijakan selanjutnya dalam melaksanakan kegiatan pemantauan kebiasaan sarapan anak serta pengukuran tingkat kesegaran jasmani secara berkala dan upaya peningkatan kesegaran jasmani anak.

### **1.4.2. Bagi Program Studi S1 Ilmu Gizi UNIMUS**

- 1.4.2.1. Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan masukan dan atau pembanding untuk penelitian berikutnya dengan ruang lingkup yang lebih luas.
- 1.4.2.2. Dapat digunakan oleh program studi untuk menjadi tolak ukur proses belajar mahasiswa secara nyata.

### **1.4.3. Bagi Peneliti**

- 1.4.3.1. Suatu kesempatan untuk menerapkan ilmu pengetahuan yang diperoleh selama proses perkuliahan serta mengetahui hubungan kebiasaan sarapan dengan tingkat kesegaran jasmani dan absensi sakit pada anak SDN Pedurungan Kidul 02 Kota Semarang.
- 1.4.3.2. Peneliti dapat menambah pengalaman dalam melakukan penelitian ilmiah di bidang gizi masyarakat.



## 1.5.Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian penelitian

No	Nama	Judul Penelitian	Tahun	Metode	Hasil Penelitian
1.	Noor, Yuliana	Tingkat Kesegaran Jasmani, Status Gizi dan Azupan Zat Gizi Makan Pagi pada Siswa SMP Negeri di Kota Yogyakarta	2011	Metode yang digunakan observasional rancangan kroseksional dan rancangan kasus kontrol	Terdapat perbedaan tingkat kesegaran jasmani antara siswa laki-laki dan perempuan. Status gizi dan asupan makan pagi mempengaruhi perbedaan tingkat kesegaran jasmani.
2.	Palupi, Activiyana Indah	Hubunga Antara Kebiasaan Makan Pagi dengan Tingkat Kesegaran Jaamani pada Siswa SDN Kel. Trangsan	2011	Jenis penelitian bersifat <i>observasional</i> dengan pendekatan <i>cross sectional</i>	Tidak terdapat hubungan antara kebiasaan makan pagi dengan tingkat kesegaran jasmani pada siswa
3.	Ethasari, Rossa Kurnia	Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan dengan Kesegaran Jasmani dan Status Gizi pada Anak Sekolah Dasar di SDN Padangsari 02 Banyumanik	2014	Desain penelitian adalah <i>cross sectional</i>	Tidak ada hubungan antara kebiasaan sarapan dengan kesegaran jasmani dan status gizi

Kesimpulan dari penelitian sebelumnya adalah penelitian ini menambahkan variabel terikat absensi sakit yang berbeda dari penelitian – penelitian sebelumnya.