

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Anak sekolah merupakan generasi penerus bangsa. Oleh karena itu, perlunya meningkatkan sumber daya manusia sejak dini. Pemberian nutrisi yang baik akan memengaruhi tumbuh kembang seorang anak. Pola makan anak sekolah harus diperhatikan apabila terjadi penyimpangan akan mengakibatkan gangguan pada tumbuh kembang anak. Sejak dini anak sekolah harus dibiasakan sarapan karena sarapan sangatlah penting dalam memenuhi energi yang dibutuhkan anak saat melakukan aktifitas di sekolah.. Jumlah kalori yang disarankan dalam sarapan sebanyak 300-500 kalori perhari. Dengan tidak memberikan anak sarapan pagi sebaiknya anak dibekali dengan makanan/ snack yang berat dengan gizi lengkap dan (Mutiara D, 2017).

Pola makan merupakan salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi terjadinya masalah gizi. Untuk mencegah penyakit dan menjaga kesehatan gizi sangat diperlukan. Masalah pada gizi timbul akibat pola makan yang salah seperti makan yang berlebih ataupun tidak seimbangnya dalam mengkonsumsi makanan. Berbagai penyakit degeneratif yang ditimbulkan oleh pola makan yang tidak baik diantaranya diabetes militus, kanker, hipertensi, dan penyakit jantung. Untuk menghindarinya, perlu edukasi kepada masyarakat tentang pola makan yang baik. Dalam pembentukan pola makan yang baik, harus diterapkan dari sejak dini. (Sitti Saharia Rowa, 2015).

Dalam meningkatkan perilaku, kognitif, dan prestasi belajar anak di sekolah, sarapan pagi sangat dianjurkan (Adolphus dkk, 2013).

Dalam mempertahankan metabolisme tubuh dibutuhkan energi dari glukosa yang diperoleh dari sarapan yang berperan dalam menyediakan energi yang cukup di pagi hari (Deshmukh, dkk 2010).

Penelitian Boschloo, dkk (2012), pada 4 sekolah menengah di Belanda dibagian selatan dengan jumlah 605 sampel usia 11-18 tahun, laki laki : 44% dan perempuan: 56%. Hasil dari penelitian tersebut mengatakan bahwa anak yang tidak sarapan pagi akan mengalami gangguan konsentrasi sehingga mempengaruhi prestasi belajar.

Hasil penelitian Maulana, dkk (2015), tentang hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan anak SD di sekolah SDN 1 Karangasem Surakarta. Menemukan 50% dari 80 anak melakukan sarapan pagi, 36 anak (45%) mendapatkan prestasi belajar baik, dan anak yang mendapatkan prestasi belajar kurang baik sebanyak 4 (5%) anak. Anak yang tidak selalu melakukan sarapan pagi sebanyak 40 (50%) dimana 29 anak (36,5%) mendapatkan prestasi belajar baik, sedangkan anak yang mendapatkan prestasi belajar kurang sebanyak 11 (13,75%) anak. Hasil penelitian menunjukkan nilai $p=0.045$ untuk kebiasaan sarapan pagi dan prestasi belajar anak SD, dimana $p<0.05$. Terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan sarapan pagi dan prestasi belajar anak SD.

Hasil penelitian Nurwijayanti (2018), tentang hubungan pola makan, kebiasaan sarapan dan status gizi dengan prestasi belajar siswa SMK di Kota Kediri. Menemukan hampir setengah responden pola makannya dalam kategori cukup (46,3%), sebagian besar responden mempunyai kebiasaan sarapan dalam kategori sering (55,6%), sebagian besar responden mempunyai status gizi normal (68,5%) .

Hasil uji statistik diketahui bahwa ada hubungan pola makan, kebiasaan sarapan dan status gizi terhadap prestasi belajar siswa SMK. Pola makan, kebiasaan sarapan dan status

gizi harus diperhatikan dengan baik untuk meningkatkan konsentrasi siswa sehingga dapat meningkatkan prestasi belajar siswa.

Dari hasil penelitian Septianto, dkk (2017), tentang hubungan sarapan pagi dengan prestasi belajar anak usia 7-8 tahun di SDN Merjosari 02 Kecamatan Lowokwaru Malang. Menemukan sebagian besar (72,5%) sarapan pagi yang dilakukan responden dengan baik sebanyak 29 orang, dan sebagian besar (60%) prestasi belajar pada responden masuk kategori baik sebanyak 24 orang. nilai $p = 0,00 < \alpha (0.05)$. Dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan antara sarapan pagi dengan prestasi belajar.

Anak yang memiliki pola makan yang tidak baik dan memiliki kebiasaan tidak sarapan pagi terlihat lesu, gampang sekali mengantuk dikelas, dan sulit konsentrasi pada saat jam pelajaran. Sehingga anak tersebut susah memahami pelajaran yang diajarkan guru, prestasinya juga tidak baik di lihat dari nilai harian di sekolah. Beberapa anak yang memiliki pola makan yang tidak baik mengatakan bahwa tidak tersedianya makanan dirumah, orangtua tidak dapat memenuhi gizi dari anak tersebut sehingga berpengaruh terhadap prestasi anaknya.

Anak yang memiliki pola makan yang tidak baik dan memiliki kebiasaan sarapan pagi terlihat sangat aktif belajar disekolah, dan hasil prestasi belajarnya juga bagus dilihat dari nilai raport di sekolah.

Berdasarkan hasil dari penelitian tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Hubungan Pola Makan dan Sarapan dengan Prestasi Anak Sekolah Dasar.

1.2. Perumusan Masalah

Bagaimana Hubungan Pola makan dan Sarapan dengan Prestasi Belajar anak Sekolah Dasar?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan pola makan dan sarapan dengan prestasi belajar anak Sekolah Dasar.

1.3.2. Tujuan Khusus

1. Untuk Mengetahui hubungan pola makan dengan prestasi belajar anak Sekolah Dasar.
2. Untuk mengetahui hubungan sarapan pagi dengan prestasi belajar anak Sekolah Dasar.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1. Bagi Peneliti

Untuk menambah pengetahuan dan memperluas wawasan serta menjadi pengalaman dalam melakukan penelitian mengenai hubungan pola makan dan sarapan dengan prestasi belajar anak.

1.4.2. Bagi Akademi

Sebagai bahan tambahan informasi dan referensi di perpustakaan.