

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Gizi berasal dari bahasa Arab "*ghidzdi*" dan sekarang telah diadaptasi menjadi bahasa Indonesia. Gizi artinya sesuatu yang berhubungan dengan makanan. Dalam pengertian kesehatan, gizi adalah zat makanan atau minuman yang diperlukan untuk pertumbuhan. Dapat pula dikatakan bahwa, gizi adalah segala asupan yang diperlukan agar tubuh menjadi sehat untuk kecerdasan otak dan kemampuan fisik. Gizi diperoleh dari asupan makanan yang mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral (Retno, 2009).

Data statistik Depkes tahun 2004 mengatakan 5,1 juta anak Indonesia mengalami kurang gizi dan gizi buruk. Pada tahun 2004 sebanyak 3,3 juta anak mengalami gizi kurang, dan 944.000 mengalami risiko gizi buruk. Pada tahun 2007 4,1 juta balita mengalami malnutrisi, sebanyak 3,38 juta mengalami gizi kurang, dan 755.000 dengan risiko gizi buruk (Wiwan, 2008).

Gizi buruk yang terjadi pada usia muda membawa dampak negatif pada anak antara lain: anak mudah menderita kelelahan mental, sukar berkonsentrasi, rendah diri dan prestasi belajar menjadi turun. Prestasi atau keberhasilan belajar dapat dioperasionalkan dalam bentuk indikator yaitu

berupa nilai, indeks prestasi studi, angka kelulusan, predikat kelulusan, dan sebagainya (Azwar, 2002).

Anak usia sekolah adalah investasi dan generasi penerus bangsa. Kualitas bangsa di masa depan ditentukan kualitas anak-anak saat ini. Upaya peningkatan sumber daya manusia dilakukan sejak dini dengan sistematis dan berkesinambungan. Proses tumbuh kembang anak usia sekolah yang optimal tergantung pemberian nutrisi dengan kualitas yang baik dan benar (Judarwanto, 2006).

Menurut Suheryan (2005), sarapan pagi sebelum berangkat sekolah sangat penting karena berperan dalam menentukan kualitas prestasi seorang anak. Di lain pihak, akibat terbatasnya waktu akan membuat para orangtua tidak sempat menyiapkan sarapan pagi untuk anaknya. Dari hasil penelitian di Amerika Serikat dan Indonesia ternyata dampak sarapan pagi sebelum berangkat sekolah amat besar. Rata-rata anak yang sarapan pagi mencetak prestasi yang lebih tinggi dari pada anak-anak yang tidak sarapan pagi.

Menurut Sukmaniah (2008), banyak yang tidak menyadari manfaat sarapan dan menganggap makan pagi tidak penting. Banyak juga orang yang mengira, hanya dengan makan siang dan makan malam sudah cukup. Padahal, dengan tidak sarapan akan membuat sangat lapar di siang hari sehingga cenderung makan berlebihan. Kalau perut kosong lebih dari 10

jam tiba-tiba dapat makanan banyak, perut akan teregang tiba-tiba sehingga bisa mengakibatkan mual, sakit perut, dan keluhan lainnya (Sri, 2008).

Sarapan bermanfaat terhadap fungsi kognitif, daya ingat, nilai akademis, tingkat kehadiran di sekolah, fungsi psiko-sosial, dan kondisi perasaan. Maka dari itu, sarapan sangat penting karena tubuh anak memerlukan sumber energi, terutama di pagi hari untuk melakukan aktivitas (Tjut, 2008).

Kegiatan anak menuntut banyak gerak, anak memerlukan energi untuk belajar dan berinteraksi dengan lingkungannya, dengan sarapan, anak menjadi lebih bersemangat dan terlibat aktif dalam belajar. Selain itu, konsentrasi dan daya ingat meningkat, keadaan emosi cenderung lebih baik. Pada akhirnya membuat anak lebih percaya diri dan prestasi belajarnya pun cenderung akan meningkat (Tjut, 2008).

Kebiasaan sarapan juga membantu memenuhi kualitas pola makan yang baik dan menurunkan asupan makanan berlemak. Kebiasaan sarapan juga berguna untuk membantu manajemen berat badan dan dapat meningkatkan keeratan hubungan antar anggota keluarga. Berdasarkan data *European Breakfast Cereal Association*, anak-anak yang sering sarapan sereal lebih tercukupi kebutuhan vitamin dan mineralnya dibandingkan dengan anak yang jarang sarapan sereal (Mifta, 2008).

Salah satu kebiasaan penting yang harus terus dibudayakan adalah kebiasaan sarapan untuk anak. Sarapan terbukti mampu membuat anak-anak lebih konsentrasi saat belajar di sekolah. Sarapan yang berkualitas sebagai pasokan utama untuk memicu konsentrasi otak anak-anak saat menerima pelajaran. Mereka yang senantiasa memulai aktifitas hariannya dengan sarapan terbukti lebih sehat karena pasokan nutrisi yang mengandung protein, vitamin dan mineral lebih banyak dari pada yang sekedar yang mengandung karbohidrat dan lemak saja. Konsentrasi terhadap pelajaran ataupun pekerjaan lebih baik dibandingkan mereka yang tidak sarapan atau yang sarapan namun tidak cukup berkualitas (Asmilia, 2008).

Al-Qur'an diturunkan sebagai pedoman bagi manusia yang didalamnya terkandung segala bentuk tata kehidupan, mulai dari ajaran tauhid hingga persoalan makanan yang termuat dalam surat Al-Maa idah yang artinya :

“ Dan makanlah makanan yang halal lagi baik dari apa yang telah Allah rizqikan kepadamu, dan bertakwalah kepada Allah yang kamu beriman kepadaNya “(Al-Maa idah:88)”.

Berdasarkan studi pendahuluan di SD Negeri Mejing 2 yogyakarta diketahui bahwa sekolah ini merupakan sekolah negeri milik pemerintah Kab. Sleman. Berdasarkan survey oleh peneliti yang didampingi oleh kepala sekolah terlihat ada penjual keliling yang tidak diketahui

kebersihannya. Dari hasil wawancara dengan siswa kelas 2 diketahui bahwa siswa yang tidak sarapan pagi dirumah sebelum berangkat ke sekolah, baik siswa laki-laki dan perempuan berjumlah 20% dari 25 siswa. Berdasarkan status gizi yang terlihat ada 10% dari 25 siswa yang dilihat tubuhnya kurus dan ada juga siswa yang tubuhnya terlihat gendut berjumlah 10% dari 25 siswa. Beberapa anak memberikan alasan tidak sarapan pagi karena tidak sempat dan menu sarapan yang disediakan orang tua tidak mereka sukai.

Sedangkan dari prestasi belajar siswa dilihat dari 25 siswa yang tidak sarapan pagi diketahui prestasi belajar berdasarkan nilai ujian akhir semester I tahun ajaran 2008/2009 terdapat 70% dari 25 siswa mendapatkan hasil dibawah rata-rata kelas atau prestasinya kurang dan 30% dari 25 siswa mendapatkan hasil di atas nilai rata-rata kelas atau prestasinya baik.

Maka dari itu, peneliti tertarik untuk mengamati hubungan antara pola makan pagi, status gizi dengan prestasi belajar siswa sekolah dasar di SD Mejing Patukan, Gamping, Sleman, Yogyakarta tahun 2009.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah diatas maka peneliti tertarik untuk meneliti apakah ada ”hubungan antara pola makan pagi dan status gizi dengan prestasi belajar siswa SD Mejing Patukan, Gamping, Sleman, Yogyakarta?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan pola makan pagi dan status gizi dengan prestasi belajar siswa sekolah dasar di SD Mejing Patukan, Gamping, Sleman, Yogyakarta.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketuainya pola makan pagi siswa sekolah dasar di SD Mejing Patukan, Gamping, Sleman, Yogyakarta.
- b. Diketuainya status gizi siswa sekolah dasar di SD Mejing 2 Patukan, Gamping, Sleman, Yogyakarta.
- c. Diketuainya prestasi belajar siswa sekolah dasar di SD Mejing 2 Patukan, Gamping, Sleman, Yogyakarta.
- d. Diketuainya hubungan pola makan pagi dengan prestasi belajar siswa sekolah dasar di SD Mejing 2 Patukan, Gamping, Sleman, Yogyakarta.
- e. Diketuainya hubungan status gizi dengan prestasi belajar siswa sekolah dasar di SD Mejing 2 Patukan, Gamping, Sleman, Yogyakarta.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Ilmu Pengetahuan

Dapat mengembangkan ilmu pengetahuan yang berkaitan dengan pola makan pagi dan status gizi dengan prestasi siswa di masyarakat.

2. Bagi Pemerintah

Dapat memberikan informasi untuk perencanaan program penanggulangan gizi kurang dan gizi buruk anak di masyarakat.

3. Bagi Masyarakat

Sebagai sarana informasi kepada keluarga tentang pentingnya memperhatikan pola makan anak sekolah dasar untuk pertumbuhan dan perkembangannya guna mencapai status gizi anak dengan prestasi belajar anak.

4. Bagi Institusi

Memberikan informasi mengenai pola makan pagi dan status gizi dengan prestasi belajar siswa sekolah dasar, sehingga dapat dijadikan gambaran dalam peningkatan kualitas institusi dalam menghasilkan siswa yang berkualitas dan berprestasi.

E. Penelitian Terkait

Menurut pengetahuan peneliti, belum ditemukan hasil penelitian yang sama tentang hubungan antara pola makan pagi dan status gizi

dengan prestasi belajar siswa sekolah dasar di SD Mejing 2 Yogyakarta, hanya ada hasil penelitian terdahulu yang terkait mengenai:

1. Gobai (2005) dengan penelitian berjudul Hubungan Kebiasaan Makan Pagi Dengan Status gizi, Anemia dengan Konsentrasi Belajar Siswa SD Sosrowijaya Gedongtengan Kota Yogyakarta. Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan rancangan *crosssectional*. Subyek penelitian adalah kelas 4, 5, dan 6. Uji statistik yang digunakan adalah uji regresi linier, uji chi square. Hasilnya ada hubungan antara kebiasaan makan pagi dan konsentrasi belajar. Perbedaan ini adalah lokasi tempat, subyek penelitian adalah kelas 2-6 dan uji statistik yang digunakan adalah t-test.
2. Lamid, dkk (1990) dengan penelitian yang berjudul kaitan indeks prestasi dengan status gizi anak, studi kasus anak SD di kabupaten Bogor. Penelitian ini terdiri dari 2 variabel yaitu status gizi dan indeks prestasi. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui kaitan status gizi dengan indeks prestasi, membandingkan indeks prestasi antara anak yang pendek dengan anak yang normal dengan analisis KHI dan t-test dengan α 5%. Hasilnya ada kaitan antara status gizi anak sekolah dengan hasil belajar yang ditunjukkan dengan indeks prestasi. Persamaan pada penelitian ini sama-sama meneliti status gizi dengan indeks prestasi.