

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar belakang**

Anak usia sekolah dasar, yaitu antara 7 sampai 12 tahun, adalah usia di mana seorang individu sedang dalam masa pertumbuhan dan perkembangan. Berbagai hal dapat mempengaruhi proses pertumbuhan dan perkembangan seorang individu. Salah satu faktor yang dapat mendorong optimalisasi pertumbuhan dan perkembangan anak usia sekolah adalah asupan gizi yang sehat dan seimbang. Pemenuhan asupan gizi yang sehat dan seimbang setiap harinya bisa didapatkan dari asupan makanan atau minuman yang dapat kita bagi ke dalam 5 waktu makan, yaitu sarapan, selingan siang, makan siang, selingan sore, dan makan malam.

Sarapan sehat dalam adalah makan dan minum di pagi hari antara bangun pagi sampai pukul 9, dengan jumlah asupan 15% – 30% dari kebutuhan sehari. Sesuai yang dikemukakan oleh Hardinsyah dalam materi sarapan sehat salah satu pilar gizi seimbang pada Simposium Nasional Sarapan Sehat (2013) “Sarapan adalah kegiatan makan dan minum yang dilakukan antara bangun pagi sampai jam 9 untuk memenuhi sebagian (15—30%) kebutuhan gizi harian dalam rangka mewujudkan hidup sehat, aktif, dan cerdas.”

Sarapan sehat dikatakan sangat penting, sarapan sehat secara tidak langsung akan mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak karena banyak sekali manfaat dari sarapan sehat. Dalam seminar sarapan sehat dan jajanan aman menuju generasi sehat berprestasi, bagi 3300 guru PAUD dan TK yang diselenggarakan di Bandung pada tanggal 11 Maret 2016, Prof. Dr. Eli Darmayanti menyampaikan beberapa manfaat sarapan, diantaranya, “1) Membuat belajar dan bekerja lebih semangat, 2) Menjaga agar tubuh tetap sehat dan kuat, 3) Meningkatkan konsentrasi, 4) Meningkatkan produktivitas kerja, 5) Mencegah jajan sembarangan, 6) Melatih disiplin dan kebersamaan.”

Di balik pentingnya perilaku sarapan, masih terdapat masalah terkait perilaku sarapan sehat yang terjadi di Indonesia. Menurut hasil Analisis Data Konsumsi Pangan dari Hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2010 menunjukkan bahwa, “dari 35 ribu anak usia sekolah yang diriset, terdapat 26,1% anak hanya sarapan dengan air minum, dan 44,6% memperoleh asupan energi kurang dari 15%. Padahal, seharusnya memenuhi asupan 15-25%.” Selain itu ada beberapa masalah lainnya, seperti yang disebutkan oleh Hardinsyah dalam materi sarapan sehat salah satu pilar gizi seimbang pada Simposium Nasional Sarapan Sehat (2013): “1) Masih banyak penduduk terutama anak sekolah, remaja & dewasa tidak sarapan. 2) Banyak yang salah memaknai sarapan: hanya makan pagi saja atau minum pagi saja. 3) Banyak yang belum tahu manfaat sarapan”. Dari data di atas dapat diketahui bahwa pembiasaan sarapan sehat pada anak usia sekolah masih kurang, dan masih banyak yang salah memaknai sarapan.

Hasil studi yang dilakukan oleh penulis pada saat penulis menjadi fasilitator dalam pelaksanaan penyuluhan sarapan sehat PERGIZI PANGAN (Persatuan Ahli Gizi dan Pangan) dengan tema Sarapan Sehat dan Jajanan Aman Menuju Generasi Sehat Berprestasi dalam rangka memperingati Hari Gizi Nasional 2016 di SD Negeri Lengkong Besar Bandung, diketahui bahwa terdapat sebagian anak yang tidak sarapan dan sarapan dengan makanan atau minuman yang dapat dikatakan kurang seimbang, misalkan hanya memakan mie goreng, gorengan, atau bahkan meminum teh manis saja.

Salah satu faktor yang mempengaruhi kebiasaan sarapan sehat siswa adalah pengetahuan tentang sarapan sehat itu sendiri. Maka dari itu, perlu adanya pengetahuan anak usia sekolah terutama anak usia sekolah dasar terkait sarapan sehat, agar anak usia sekolah dapat menerapkan perilaku sarapan sehat. Pengetahuan mengenai sarapan sehat bisa didapatkan dari berbagai sumber seperti dari buku, televisi, media sosial, atau penyuluhan – penyuluhan yang dilakukan oleh lembaga – lembaga masyarakat yang memberikan informasi tentang sarapan sehat secara langsung kepada Siswa

Sekolah Dasar. Salah satunya adalah penyuluhan yang dilakukan oleh PERGIZI PANGAN (Persatuan Ahli Gizi dan Pangan) dengan tema Sarapan Sehat dan Jajanan Aman Menuju Generasi Sehat Berprestasi dalam rangka memperingati Hari Gizi Nasional 2016 di SD Negeri Lengkong Besar Bandung. Dalam penyuluhan tersebut disampaikan mengenai apa saja manfaat sarapan termasuk di dalamnya akibat apabila tidak sarapan, syarat – syarat sarapan sehat termasuk visualisasi “piring makananku” dan contoh bahan makanan sumber zat gizi tertentu, serta contoh menu sarapan sehat.

Melihat bahwa pengetahuan menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kebiasaan sarapan sehat, penulis sebagai Mahasiswa Pendidikan Tata Boga yang mengambil paket peminatan Dietetika tertarik untuk menganalisis pengetahuan sarapan sehat pada siswa sekolah dasar, dalam hal ini adalah siswa SD Negeri Lengkong Besar Bandung.

## **B. Rumusan Masalah**

Sugiyono (2009: 35) mengemukakan bahwa “rumusan masalah merupakan suatu pertanyaan yang akan dicarikan jawabannya melalui pengumpulan data”. Perumusan masalah perlu dikemukakan agar masalah dalam penulisan skripsi ini lebih jelas dan terarah. Berdasarkan latar belakang di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana pengetahuan sarapan sehat pada siswa SD Negeri Lengkong Besar? Perumusan masalah di atas dapat dijadikan judul skripsi sebagai berikut: PENGETAHUAN SARAPAN SEHAT PADA SISWA SD NEGERI LENGKONG BESAR.

### **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan Umum:

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengetahuan tentang sarapan sehat pada siswa SD Negeri Lengkong Besar.

Tujuan Khusus:

Tujuan khusus dalam penelitian ini adalah untuk memperoleh gambaran tentang pengetahuan sarapan sehat pada siswa SD Negeri Lengkong Besar yang meliputi:

1. Analisis pengetahuan manfaat sarapan sehat pada Siswa,
2. Analisis pengetahuan syarat – syarat sarapan sehat pada Siswa,
3. Analisis pengetahuan menu sarapan sehat pada Siswa.

### **D. Metode Penelitian**

Pada penelitian ini penulis menggunakan metode penelitian analisis deskriptif. Menurut Sudjana dan Ibrahim (2010, hlm. 64) penelitian deskriptif adalah “Penelitian yang berusaha mendeskripsikan suatu gejala, peristiwa, kejadian yang terjadi pada saat sekarang”. Berdasarkan penjelasan tersebut, penelitian ini digunakan untuk mendeskripsikan data yang telah terkumpul mengenai pengetahuan gizi siswa tentang sarapan sehat sebagai hasil penyuluhan sarapan sehat di SD Negeri Lengkong Besar.

### **E. Manfaat penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat kepada berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung, yaitu:

- a. Mengetahui pengetahuan siswa tentang manfaat, syarat – syarat dan menu sarapan sehat.
- b. Peneliti mendapatkan wawasan dan pengalaman dalam menulis skripsi tentang sarapan sehat.

## **F. Struktur Organisasi Skripsi**

Struktur organisasi diperlukan untuk memahami alur pikir dalam penulisan skripsi ini, adapun struktur organisasi yang terdapat dalam penyusunan skripsi ini, yaitu:

BAB I Pendahuluan. Berisi latar belakang masalah penelitian, perumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan struktur organisasi skripsi.

BAB II Kajian Pustaka. Berisi landasan teoritik dalam menyusun rumusan masalah dan tujuan, diantaranya Konsep dasar sarapan sehat, manfaat sarapan sehat, syarat – syarat sarapan sehat, dan alternatif sarapan sehat.

BAB III Metode Penelitian. Berisi arahan untuk mengetahui bagaimana peneliti merancang alur penelitiannya dari mulai pendekatan penelitian yang diterapkan, instrumen yang digunakan, tahapan pengumpulan data yang dilakukan, hingga langkah – langkah analisis data yang dijalankan.

BAB IV Temuan dan Pembahasan. Berisi analisis data untuk menghasilkan temuan yang berkaitan dengan masalah penelitian serta pembahasan yang dikaitkan dengan kajian pustaka.

BAB V Simpulan, Implikasi, dan Rekomendasi. Berisi Penafsiran dan pemaknaan peneliti terhadap hasil analisis temuan penelitian.

Daftar Pustaka memuat semua sumber yang pernah dikutip dan digunakan dalam penulisan skripsi.

Lampiran berisi semua dokumen yang digunakan dalam penelitian.