

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 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 Perdana (2013) bahwa, “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. Menurut artikel Departemen Kesehatan Republik Indonesia yang berjudul Makanan Sehat Anak Sekolah (2011), manfaat sarapan diantaranya memberikan energi agar anak dapat beraktivitas dengan baik, otak bekerja lebih optimal dan tidak cepat mengantuk. Sarapan juga dapat mengembalikan fungsi metabolisme tubuh, dan membiasakan sarapan pada anak setiap pagi ternyata membantu anak-anak fokus mengerjakan tugas-tugas di sekolah.

Di balik pentingnya 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 Farida (2016, hlm.73) mengemukakan bahwa pengetahuan sarapan sehat pada siswa SD Negeri Lengkong Besar yang telah mengikuti 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 ini berada pada kriteria kurang. Pengetahuan yang ditanyakan dalam penelitian tersebut meliputi manfaat sarapan sehat, syarat-syarat sarapan sehat dan menu sarapan sehat. Kondisi ini mengandung implikasi bahwa pengetahuan sarapan sehat masih perlu ditingkatkan dan dikembangkan.

Salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku sarapan sehat siswa adalah pembiasaan sarapan yang dilaksanakan di rumah. Berdasarkan hasil penelitian Olindima, dkk (2011, hlm.116) ada hubungan yang bermakna antara tingkat pengetahuan ibu rumah tangga dengan kebiasaan memberikan sarapan pada anak SD dengan tingkat kekuatan hubungan sedang, Hal ini dikarenakan faktor pengetahuan ibu yang cukup serta didukung oleh tingkat pendidikan yang dimilikinya. Mereka cenderung memberikan sarapan pada anaknya karena mengetahui betapa besarnya manfaat sarapan dalam menunjang kesehatan. 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 orang tua siswa.

Melihat bahwa pengetahuan orang tua menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kebiasaan sarapan sehat siswa, penulis sebagai Mahasiswa Pendidikan Tata Boga yang telah mengikuti Mata Kuliah Dasar Boga, Dietetika, Ilmu Gizi dan Pendidikan Gizi tertarik untuk menganalisis pengetahuan sarapan sehat pada orang tua siswa sekolah dasar, dalam hal ini adalah orang tua siswa SD Negeri Lengkong Besar Bandung.

B. Rumusan Masalah

Sugiyono (2013, hlm.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 orang tua siswa tentang sarapan sehat di SD Negeri Lengkong Besar Bandung? Perumusan masalah di atas dapat dijadikan judul skripsi sebagai berikut: **ANALISIS PENGETAHUAN ORANG TUA SISWA TENTANG SARAPAN SEHAT DI SD NEGERI LENGKONG BESAR BANDUNG.**

C. Tujuan Penelitian

Tujuan Umum:

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

Tujuan Khusus:

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

1. Analisis pengetahuan Orang Tua Siswa tentang pengertian sarapan sehat,
2. Analisis pengetahuan Orang Tua Siswa tentang manfaat sarapan sehat
3. Analisis pengetahuan Orang Tua Siswa tentang syarat – syarat sarapan sehat,
4. Analisis pengetahuan Orang Tua Siswa tentang menu sarapan sehat.

D. Metode Penelitian

Pada penelitian ini penulis menggunakan metode penelitian analisis deskriptif. Menurut Sudjana, dkk (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 orang tua siswa tentang sarapan sehat di SD Negeri Lengkong Besar Bandung.

E. Manfaat penelitian

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

1. Memberi masukan untuk penyelenggara pendidikan gizi bahwa pendidikan sarapan sehat dapat dilakukan pada Ibu Rumah Tangga.
2. 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, alternatif sarapan sehat dan penelitian terdahulu mengenai hubungan pengetahuan orang tua dengan sarapan sehat anak.

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.