

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Anak usia sekolah dasar adalah investasi bangsa, karena pada usia tersebut anak sekolah dasar menjadi generasi penerus bangsa. Bertumbuh kembang anak pada saat usia sekolah dasar harus optimal, oleh karena itu anak sekolah dasar harus memiliki cukup nutrisi atau asupan zat gizi cukup, Namun hal itu tidak selalu dilaksanakan dengan sebaik mungkin, banyak hal yang menyebabkan memberi asupan yang kurang tepat atau menyimpang. Tumbuh kembang anak membutuhkan nutrisi yang cukup, kekurangan nutrisi juga dapat melemahkan sistem kekebalan tubuh anak. Aktivitas yang tinggi dan kebiasaan makan yang tidak teratur pada anak seringkali menyebabkan ketidakseimbangan antara asupan dan kecukupan gizi. Ketidakseimbangan antara asupan dan kecukupan gizi dapat menyebabkan masalah gizi, baik kelebihan maupun kekurangan gizi.

Kebutuhan zat gizi anak dapat terpenuhi jika ibu dari anak tersebut berperan untuk mengasuh anak, mengatur, mendidik dalam keluarga, termasuk memastikan anak dalam keluarga makan dengan sangat baik. Ibu bertanggung jawab menyediakan makanan kepada keluarga mulai dengan menyiapkan, memasak dan menyajikan menu sesuai kebutuhan dan keinginan keluarga. Pilihan dan keputusan yang ibu buat berulang kali sampai konsisten akan membentuk kebiasaan pola makan anak yang baik. Makanan bergizi seimbang sangat penting dalam pertumbuhan, perkembangan dan kecerdasan anak. Hal ini membantu untuk memenuhi kebutuhan nutrisi anak, seperti variasi makanan dan waktu pemberian makan yang benar, serta nutrisi yang baik dan teratur yang harus diberikan kepada mereka sesegera mungkin.

Pola makan yang baik harus diimbangi dengan pola gizi seimbang. Artinya zat gizi yang dibutuhkan siswa sekolah dasar harus disesuaikan dengan kebutuhan makanan yang dikonsumsi tubuh setiap hari. Anak-anak akan tumbuh dengan baik jika mereka makan makanan bergizi seimbang secara teratur, nutrisi yang mereka konsumsi pun sangat penting untuk menjaga kesehatan dan mencegah penyakit. Nilai gizi konsumsi menentukan keberhasilan anak dalam proses belajar. Beberapa orang tua hanya percaya bahwa jika anak-anak mereka belajar keras, mereka akan mencapai hasil prestasi belajar yang relatif tinggi. Padahal, masih banyak faktor-faktor lain yang mempengaruhi hasil belajar anak,

terutama anak yang duduk di bangku sekolah dasar. Anak yang mendapat nutrisi yang baik dari keluarganya cenderung bersemangat untuk belajar, meskipun IQ-nya rendah.

Tercapainya gizi yang baik bagi siswa sekolah dasar merupakan salah satu pengaruh terhadap keberhasilan pendidikan. Tubuh anak usia sekolah dasar membutuhkan makanan yang mengandung karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air setiap hari. Anak usia sekolah dasar membutuhkan makanan sebagai sumber zat gizi untuk kesehatan fisiknya karena kekurangan zat gizi. Jika tubuh tidak mendapatkan nutrisi yang dibutuhkan, tubuh tidak akan berfungsi dengan baik dan akibatnya, siswa kurang semangat, tenaga, dan kurang zat gizi bahkan menjadi sakit. Dalam setiap kegiatan pasti memerlukan gizi yang seimbang, tubuh anak sekolah dasar yang sehat dan bugar akan berdampak positif pada aktivitas di sekolah maupun di luar sekolah, sehingga perlu diupayakan untuk menjaga pola makan yang sehat dengan memperhatikan jumlah zat gizi yang dikonsumsi. Menurut Margaret Mead (dalam Yunestia, N, A. 2018, hlm. 85) cara seseorang atau sekelompok orang menggunakan sumber makanan yang tersedia untuk mengatasi tekanan sosial budaya dan ekonomi yang mereka hadapi disebut pola makan atau *food pattern*. Pola makan adalah suatu cara atau usaha untuk mengatur jumlah dan jenis makanan untuk tujuan tertentu seperti menjaga kesehatan, status gizi, mencegah atau menyembuhkan penyakit, karena kebiasaan makan sehari-hari seseorang yang berhubungan dengan kebiasaan makan sehari-hari.

Saat ini, masalah gizi yang dihadapi anak di sekolah Indonesia masih cukup tinggi. Berdasarkan hasil pemantauan status gizi (Kemenkes RI, 2017), status gizi anak usia 5-12 tahun menurut indeks massa tubuh/usia (BMI/U) di Indonesia persentase anak dengan berat badan lahir rendah adalah 10.9%, 3, % sangat kurus dan 7,5% kurus. Gizi yang baik merupakan landasan kesehatan masyarakat terutama bagi anak-anak dalam tahap pertumbuhan dan perkembangannya. Pertumbuhan dan perkembangan tidak optimal jika kekurangan gizi atau kelebihan gizi. Kekurangan gizi memiliki efek samping sebagai penurunan kognitif dan gangguan pertumbuhan tubuh cenderung melemahkan sistem kekebalan tubuh dan cenderung terlalu pendek. Sebaliknya, jika lebih banyak kekurangan gizi menyebabkan efek samping meningkatnya risiko terjangkit penyakit degeneratif.

Gizi yang baik sangat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak, anak usia sekolah dasar membutuhkan gizi yang baik untuk kegiatan belajar di sekolah. Nutrisi yang tepat dapat meningkatkan prestasi anak di sekolah dengan mempengaruhi kekuatan

konsentrasi dan kemampuan kognitif. Anak usia sekolah menjadi sasaran yang strategis dalam perbaikan gizi masyarakat. Hal ini penting karena pada tahap usia sekolah tumbuh kembang anak berada pada tahap yang optimal. Menurut Anzarkusuma (dalam Rahmawati, A. dkk, 2020, hlm. 39) pola makan dan komposisi gizi menjadi penting karena dapat berpengaruh pada pertumbuhan dan perkembangan fisik anak sekolah. Orang tua harus menerapkan pola makan yang baik agar dapat memenuhi kebutuhan gizi dan dapat mengoptimalkan perkembangan fisik anaknya.

Gizi buruk pada anak berdampak tidak baik pada peningkatan kualitas sumber daya yang melimpah. Malnutrisi erat kaitannya dengan buruknya prestasi belajar pada anak. Tahap usia sekolah anak memerlukan makanan yang bergizi untuk menunjang perkembangan dan pertumbuhan anak. Selain energi yang dibutuhkan, makanan yang dikonsumsi bergizi juga mempengaruhi perkembangan otak, dan ketika makanan tidak mengandung cukup nutrisi penting dan situasi ini berlangsung dalam waktu lama, itu menyebabkan perubahan metabolisme otak.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai "Pengaruh Pola Makan terhadap Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar Negeri 2 Tuguraja".

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, terdapat identifikasi masalah yang disajikan dalam penelitian ini yaitu:

- 1.2.1 Banyak siswa di sekolah dasar yang kurang memperhatikan pola makan yang mengakibatkan terganggunya proses belajar sehingga prestasi belajar menjadi kurang baik.
- 1.2.2 Kurangnya asupan makanan yang bergizi sehingga berdampak buruk bagi kesehatan siswa di sekolah dasar.
- 1.2.3 Minimnya pengetahuan orang tua siswa terhadap pola makan yang harus dikonsumsi untuk menunjang prestasi belajar yang baik di sekolah dasar.

## **1.3 Rumusan Masalah Penelitian**

Berdasarkan hasil identifikasi masalah di atas dan merujuk pada judul penelitian, maka rumusan umum masalah penelitian adalah, "Bagaimana pengaruh pola makan terhadap prestasi belajar siswa sekolah dasar negeri 2 Tuguraja?". Sedangkan rumusan masalah

husus penelitian adalah sebagai berikut:

1.3.1 Bagaimana pola makan siswa di sekolah dasar negeri 2 tuguraja?

1.3.2 Bagaimana prestasi belajar siswa di sekolah dasar negeri 2 tuguraja?

1.3.3 Seberapa besar pengaruh pola makan terhadap prestasi belajar siswa di sekolah dasar negeri 2 tuguraja?

#### **1.4 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dijabarkan diatas, maka terdapat 2 tujuan penelitian yaitu tujuan umum dan tujuan khusus.

##### **1.4.1 Tujuan Umum**

Tujuan umum dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pola makan terhadap prestasi belajar siswa di sekolah dasar.

##### **1.4.2 Tujuan Khusus**

1.4.2.1 Untuk mengetahui pola makan siswa di sekolah dasar negeri 2 tuguraja

1.4.2.2 Untuk mengetahui prestasi belajar siswa di sekolah dasar negeri 2 tuguraja

1.4.2.3 Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh pola makan terhadap prestasi belajar siswa di sekolah dasar negeri 2 tuguraja

#### **1.5 Manfaat Penelitian**

Hasil dari penelitian ini peneliti berharap dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis, diantaranya adalah sebagai berikut:

##### **1.5.1 Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan bisa membagikan data untuk meningkatkan dan mengatur pola makan dalam upaya tercapainya prestasi belajar yang baik.

##### **1.5.2 Manfaat Praktis**

###### **1.5.2.1 Bagi Siswa**

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai pengetahuan dan pemahaman mengenai pola makan yang baik agar siswa mampu mendapatkan prestasi belajar yang baik.

###### **1.5.2.2 Bagi Guru**

Penelitian ini dapat dijadikan studi acuan dalam memberikan pengetahuan mengenai pola makan pada siswa di sekolah dasar.

###### **1.5.2.3 Bagi Sekolah**

Penelitian ini dapat memberikan kesan bermakna mengenai kesehatan siswa di sekolah

dasar dengan memperhatikan pola makan terhadap prestasi belajar.

#### 1.5.2.4 Bagi Peneliti lain

Penelitian ini dapat memberikan pengetahuan dan wawasan tentang pengaruh pola makan terhadap prestasi belajar siswa di sekolah dasar.

### 1.6 Struktur Organisasi Skripsi

Deskripsi terkait isi yang terdapat pada skripsi dijabarkan pada sistematika berikut ini:

1.6.1 BAB I Pendahuluan, memuat terkait latar belakang, identifikasi masalah, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan struktur organisasi skripsi.

1.6.2 BAB II Kajian Pustaka, memuat teori pola makan dan prestasi belajar yang dijadikan sebagai rujukan penelitian.

1.6.3 BAB III Metode Penelitian, memuat desain penelitian, lokasi penelitian, partisipan penelitian, populasi dan sampel penelitian, variabel dan definisi operasional, data dan instrumen, data dan instrumen penelitian, prosedur dan analisis data.

1.6.4 BAB IV Temuan dan Pembahasan, memuat pemaparan hasil penemuan peneliti di lapangan dengan pengolahan data.

1.6.5 BAB V Simpulan, Implikasi dan Rekomendasi, memuat hasil kesimpulan dari penelitian yang telah dilaksanakan yang diuraikan secara konstruktif berdasarkan hasil temuan peneliti.

1.6.6 Daftar Pustaka, memuat rujukan yang digunakan dalam penelitian.

1.6.7 Lampiran, memuat dokumen dan bukti hasil penelitian.