

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Individu harus selalu menunaikan kebutuhannya, oleh sebab itu manusia melakukan aktivitas sedari fajar menjelang magrib tidak jarang hingga larut malam. Sama keadaannya dengan pelajar yang menjalankan aktivitasnya dimulai dari pagi sampai siang hari dalam mengikuti proses belajar mengajar di sekolah. Sarapan dapat dijadikan sebagai asupan energi penggerak atau pendorong bagi siswa sebelum melakukan aktivitas. Sarapan sering dianggap enteng namun begitu berguna bagi badan lebih lagi sekiranya harus melakukan aktivitas penuh. Sarapan tidak hanya sebagai penganjal perut melainkan membantu otak untuk bekerja secara prima dan tidak mengantuk. Sarapan mampu memulihkan kadar glukosa dalam badan mengingat rendahnya glukosa pada pagi hari serta mampu meningkatkan fungsi kognitif dan konsentrasi (Kemenkes RI, 2018).

Salah satu investasi bagi negeri ini adalah anak usia sekolah sebagaimana mereka merupakan tunas bangsa. Mutu negeri tergantung pada kualitas tunas yang miliki sehingga penting sekali memperhatikan kualitas diawal, runtut, dan berkelanjutan. Usaha yang bisa dilakukan demi menaikkan derajat gizi bagi siswa adalah dengan menjadikan sarapan pagi sebagai kebiasaan baik. Mengoptimalkan zat makanan mampu menghadirkan sumber

daya manusia (SDM) dengan kestabilan, berbobot serta intilegensi sehingga memiliki produktivitas tinggi dalam menjalankan aktivitas. Dalam pemenuhan energi yang dibutuhkan anak cenderung mengonsumsi berbagai zat makanan agar pemasukan sesuai dengan yang dihipotesiskan (Kemenkes RI, 2017).

Sangat dianjurkan membiasakan sarapan pagi karena dapat meningkatkan asupan gizi harian, total energi yang diperlukan pelajar usia tujuh (7) sampai dengan sembilan (9) tahun berkisar antara 1.850 kkal dan rentang baya 10-12 tahun berkisar antara 2.050 kalori dialokasikan sarapan pagi hendaknya memenuhi 20-25% dari kebutuhan energi dan nutrisi harian (Noviyanti & Kusudaryati, 2019).

Menurut (Almatsier et al., 2011) dalam (Noviyanti & Kusudaryati, 2019) menjelaskan bahwa status gizi akan mempengaruhi kemampuan konsentrasi anak dalam belajar, dimana anak yang asupan gizinya terpenuhi akan memiliki tingkat konsentrasi yang baik dan kemampuan belajar yang baik begitu juga sebaliknya asupan gizi yang kurang akan mempengaruhi kemampuan untuk berkonsentrasi dan menimbulkan rasa lelah dan mengantuk sehingga akan mempengaruhi kemampuan belajar. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Verdiana, 2017) menunjukkan bahwa siswa yang memenuhi asupan pagi memiliki tingkat konsentrasi lebih daripada siswa yang tidak sarapan

Banyak faktor yang mempengaruhi sarapan anak, antara lain faktor ekonomi dimana ekonomi rata-rata dan rendah sulit untuk memberikan tingkat kecukupan gizi yang dianjurkan, orang tua yang sibuk dengan

pekerjaan sehingga tidak sempat menyiapkan sarapan, bangun terlambat di pagi hari, pola fikir sarapan pagi akan membuat gendut dan mengantuk. Jika kebiasaan melewatkan sarapan terus berlanjut maka akan menyebabkan tubuh menjadi lemas, mengantuk dan sulit berkonsentrasi. Sebaliknya, siswa akan memilih jajanan di sekolah untuk sekedar memuaskan rasa laparnya tanpa mempertimbangkan kualitas dan kuantitas gizi tidak mungkin seimbang. Lantaran tersebut, setiap keluarga harus menjalankan rutinitas sarapan pagi (Khosman, 2010).

Menurut penelitian Shine dalam Jurnal Gizi Indonesia tahun 2018, 50% anak usia sekolah negeri dan 45% siswa di sekolah swasta menderita anemia. Kurangnya makanan kaya zat besi dalam sarapan siswa meningkatkan resiko anemia pada anak sekolah, menunda atau melewatkan sarapan akan mengakibatkan tidak terpenuhinya asupan energi yang dibutuhkan. Kekurangan zat besi memiliki dampak yang signifikan tidak hanya menurunnya kemampuan intelektual tetapi juga pada sistem kekebalan tubuh, skor nyeri yang meningkat, penurunan kemajuan psikologis, prestasi sekolah yang rendah, dan hambatan perkembangan.

Pada tahun 2018 Badan Riset Kesehatan daerah memperoleh data yang mempertunjukkan dimana hanya minuman yang dikonsumsi oleh anak Indonesia sebanyak 26 % seperti air putih, susu, teh serta belum seluruh kanak-kanak mendapatkan sarapan bergizi. Diperoleh juga dari informasi serupa terdapat sekitar 10,6% mengkonsumsi sarapan dengan nutrisi yang mencukupi kalori sejumlah 30%. Saat anak mengabaikan sarapan badan akan

otomatis mengalami lemas selama proses belajar dan keadaan demikian merupakan upaya tubuh mengkehendaki sesuatu untuk dikonsumsi, pada peristiwa itu karbohidrat sebagai penghasil glukosa yang dibutuhkan oleh otak tidak hanya oksigen untuk diangkut menuju ke otak oksigen juga diangkut oleh hemoglobin yaitu zat besi dan disamping itu sarapan dengan porsi berlebihan serta tidak seimbang mampu merusak tubuh dimana kebanyakan anak Indonesia hanya mengkonsumsi karbohidrat saat sarapan (Guru Besar Pangan dan Gizi IPB, 2018).

Menurut penelitian (Nuru et al, 2015) banyak anak di seluruh dunia yang melewati sarapan. Diantara negara maju didunia jepang memperlihatkan bahwa 4% anak di pendidikan dasar tidak sarapan. Serta di dapatkan sekitar 13% anak dikalangan usia berbeda di negara berkembang seperti Indonesia, Filipina, Thailand, Malaysia, dan Singapur meleratkan sarapan. Menurut data dari 4.320 siswa sekolah dasar yang berpartisipasi dalam Survei Kesehatan Nasional AS didapatkan 20% anak sekolah tidak sarapan (Taskar et al, 2010).

Data yang diperoleh dari Badan Litbangkes Kementerian Kesehatan pada tahun 2020 dalam Survei Diet Total memperlihatkan anak umur 6 sampai 12 tahun dari 25.000 orang berasal dari 34 provinsi berbeda diperoleh 47.7% anak-anak belum mencapai standar minimal kalori waktu sarapan terlebih 66.8% anak mengkonsumsi makan pagi dengan gizi yang rendah dibawah standart atau belum mampu memenuhi asupan gizi khususnya asupan vitamin dan mineral (Ahli Gizi UGM, 2022).

Kurangnya pengetahuan tentang gizi menyebabkan seseorang tidak dapat menerapkan informasi gizi dalam kehidupan sehari-hari, yang berujung pada perilaku yang tidak tepat dalam mengonsumsi gizi secara konsisten, berbagi informasi guna meningkatkan pengetahuan merupakan salah satu upaya untuk menghadirkan perubahan perilaku ke arah lebih baik (Noviyanti & Kusudaryati, 2019).

Salah satu upaya penyampaian informasi kesehatan berkenaan dengan berpengaruhnya nutrisi pagi bagi pelajar dapat diwujudkan melalui sokongan promosi kesehatan, diasumsikan bahwa dengan meluasnya pengetahuan akibat dari perlakuan yang didapat berkemungkinan terjadinya perubahan sikap yang dapat merujuk pada perilaku sarapan pagi yang sehat. Terciptanya kesuksesan dalam promosi kesehatan tidak lepas dari peranan media dimana semakin menarik suatu alat atau media yang digunakan maka akan menjadi daya tarik tinggi bagi partisipan dalam mengamati isi pesan yang disampaikan dalam media.

Media merupakan alat yang digunakan dalam penyampaian amanat atau informasi dari suatu sumber kepada penerimanya. Semakin menarik media yang digunakan maka semakin besar kemungkinan keberhasilan informasi tersampaikan. Serupa dengan (Hamtiah, 2012) menegaskan bahwa media merupakan faktor determinan kesuksesan proses belajar mengajar. Menggunakan media proses belajar mengajar menjadi lebih menarik dan mengasyikkan (*joyfull learning*). Penggunaan alat bantu teknologi seperti alat bantu audio visual sangat membantu dalam pengajaran.

Pada tahun 2018 Rahmayanti dalam penelitiannya menemukan pengaruh positif dari penggunaan media video animasi terhadap hasil belajar murid, dengan nilai mean post-test 90 dan tingkat ketuntasan 96,5% di kelas eksperimen, dan media pembelajaran Video animasi berpengaruh dengan hasil yang bermakna terhadap hasil belajar murid. Dan dapat digunakan oleh guru sebagai solusi untuk membantu dalam proses belajar mengajar dengan menampilkan video animasi yang memuat bahan pelajaran. Murid menjadi tertarik dengan materi yang disajikan dan mengulang kembali isi materi yang diberikan ketika ditanya. Video animasi membantu siswa menjawab dengan tenang dan lebih baik.

Selain video animasi, mengaplikasikan media booklet dalam penyampaian informasi pada anak sekolah dasar mampu meningkatkan pengetahuan mereka (Setyawati et al., 2015). Berdasarkan (Noviyanti & Kusudaryati, 2019) booklet mampu menjelaskan informasi yang disampaikan kepada sasaran dengan mudah serta mampu menarik perhatian sasaran sehingga efektif dalam meningkatkan pengetahuan. Melalui media booklet informasi-informasi terkait sarapan pagi akan dituangkan dalam bentuk tulisan dan gambar sehingga mampu menarik minat siswa untuk membaca dan mengikuti pesan yang disampaikan dalam booklet. Dalam penelitian Tsuraya (2020), media e-booklet berpengaruh dalam peningkatan pengetahuan, sikap, serta tindakan remaja obesitas terkait perilaku makan gizi seimbang hal ini dibuktikan dengan meningkatnya nilai mean pengetahuan, sikap, tindakan setelah intervensi.

Berdasarkan survei yang diadakan pada 10 siswa di SDN 17 Batang Gasan sejumlah 3 siswa (30%) sarapan pagi sebelum sekolah dan 7 siswa (70%) lainnya tidak sarapan. Berdasarkan 3 siswa yang sarapan, 1 orang diantaranya sarapan dengan nasi dan lauk, 1 orang sarapan dengan lontong sedangkan 1 orang lainnya sarapan dengan teh beserta roti. Pada survei tertera, diketahui bahwa pertimbangan utama siswa mengabaikan sarapan yaitu takut terlambat datang ke sekolah, tidak ada yang menyiapkan sarapan, tidak selera makan, serta muncul rasa ingin BAB setelah sarapan. Hasil survei juga didapatkan bahwa sebanyak 6 siswa tidak mengetahui kapan waktu yang baik untuk sarapan, dampak melewatkan sarapan, porsi makanan untuk sarapan serta lebih memilih jajan dibandingkan sarapan. Berdasarkan keterangan dari kepala sekolah dan guru di SDN 17 Batang Gasan selama lima tahun terakhir belum pernah ada penyuluhan tentang pentingnya sarapan pagi oleh petugas kesehatan.

Berlandaskan pemaparan diatas penting dilakukan intervensi dengan murid agar dapat sarapan sebelum pelajaran dimulai dengan cara penyampaian informasi kesehatan dengan menyajikan video animasi dan booklet.

1.2 Rumusan Masalah

Bersumber dari latar belakang diatas, dapat ditentukan bahwasanya permasalahan pada penelitian ini yaitu bagaimana efektifitas media video animasi dan booklet terhadap pengetahuan dan sikap tentang sarapan pagi di Wilayah Pesisir Batang Gasan Kabupaten Padang Pariaman.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk menganalisis efektifitas video animasi dan booklet terhadap pengetahuan dan sikap tentang sarapan pagi di Wilayah Pesisir Batang Gasan Kabupaten Padang Pariaman.

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Mengetahui pengetahuan dan sikap sebelum dilakukan intervensi menggunakan media video animasi dan booklet tentang sarapan pagi di Wilayah Pesisir Batang Gasan Kabupaten Padang Pariaman.
2. Mengetahui pengetahuan dan sikap sesudah dilakukan intervensi menggunakan media video animasi dan booklet tentang sarapan pagi di Wilayah Pesisir Batang Gasan Kabupaten Padang Pariaman.
3. Mengetahui keefektifan intervensi menggunakan media video animasi dan booklet terhadap pengetahuan dan sikap tentang sarapan pagi di Wilayah Pesisir Batang Gasan Kabupaten Padang Pariaman.

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk Tempat Penelitian sebagai masukan yang dapat digunakan oleh siswa sekolah dasar sebagai sarana pembelajaran untuk memperluas pengetahuan tentang sarapan pagi.

2. Bagi Responden hal ini dapat menambah wawasan dan pengalaman dan informasi yang diterima sehingga dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya, sebagai bahan tambahan ketika melakukan penelitian di bidang yang serupa.

