

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menurut rekomendasi WHO, yang memenuhi kriteria gizi sarapan yang baik adalah yang mengandung karbohidrat (55-65%), protein (12%-15%), dan lemak (24-30%). Jumlah energi sarapan yang harus di penuhi antara 500-600 kkal, dan protein harus antara 9,8 dan 14,7 gram (Hartanti, 2018).

Sarapan merupakan pasokan energi bagi siswa yang dibutuhkan otak untuk dapat konsentrasi mengikuti pelajaran di kelas. Sarapan yang tidak cukup, dalam pembelajaran otak akan sulit berkonsentrasi. Karena itu untuk anak sekolah, kebiasaan sarapan bisa membantu memenuhi kecukupan gizinya sehari-hari. Jenis makanan untuk sarapan bisa dipilih dan disusun sesuai keadaan. Sarapan yang baik terdiri dari makanan sumber zat tenaga, sumber zat pembangun dan sumber zat pengatur (Mujahidah, 2021).

Sarapan pagi adalah kegiatan yang melibatkan makan makanan yang mengandung zat seimbang dan memenuhi 25% dari kebutuhan seseorang di pagi hari sebelum kegiatan sekolah. Tujuan sarapan untuk anak sekolah adalah untuk mencukupi kebutuhan energi untuk kegiatan sekolah. Salah satu dari 13 pesan dasar gizi seimbang juga termasuk kebiasaan sarapan. Banyak anak yang melewatkan sarapan pagi dan lebih memilih jajan di luar rumah atau di sekolah yang nilai gizinya tidak terjamin. (Menurut Masrikhiyah, 2020).

Sarapan sangat penting bagi anak usia sekolah karena banyak kegiatan di sekolah yang membutuhkan banyak energi. Sarapan berperan penting dalam memenuhi kebutuhan energi anak sekolah karena memudahkan mereka menyerap pelajaran di sekolah. Sarapan memberikan energi untuk anak sekolah untuk kegiatan sekolah dan pembelajaran. Siswa yang tidak sarapan pagi akan mengalami *hipoglikemia* yang ditandai dengan kekurangan energi, cepat lelah, dan gangguan kemampuan berkonsentrasi. Makanan yang dikonsumsi dapat berpengaruh terhadap konsentrasi anak sekolah di sekolah, terlepas dari apakah makanan itu memberikan energi yang cukup atau mengandung jumlah nutrisi yang tepat untuk tubuh siswa (Hantia, 2021).

Menurut data studi Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, sebanyak 26% anak di Indonesia hanya minum air putih, teh, atau susu untuk sarapan. Tidak semua anak yang sarapan mengikuti pola yang sehat dan seimbang. Dari sumber data yang sama, hanya 10,6% sarapan yang menyediakan 30% kebutuhan energi harian. Di Kabupaten Majalengka Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2006 menemukan bahwa hanya 15,2% remaja yang terbiasa sarapan pagi. Studi Sibuea 2002, menemukan 57,5 % remaja Medan tidak pernah sarapan. Sebaliknya, studi tahun 2005 yang dilakukan di Yogyakarta oleh Kurniasari menemukan bahwa 25% remaja jarang sarapan (Rahman, 2020).

Menurut penelitian Rohman et al., sebagian besar siswa di SMP Negeri 14 Jember memiliki kebiasaan sarapan pagi yang baik, yaitu sebanyak 50 siswa (61%), sedangkan 32 siswa (39%) memiliki kebiasaan sarapan yang buruk (Rohman, et al. al., 2020). Berdasarkan analisis univariat Marvelia (2021), 34 responden (30,9%) baik, 43 responden (39,1%) cukup dan 33 responden (30,0%) kurang. Penelitian ini

sejalan dengan penelitian Nurwijayanti (2018) yang menemukan bahwa 8 dari 30 responden (55,6%) memiliki sarapan yang baik, dari 16 responden (29,6%) memiliki sarapan yang kurang, dan 30 responden (55,6%) memiliki sarapan yang cukup. (Marvelia, 2021).

Dalam penelitian yang dilakukan Marvelia (2021), ditemukan beberapa responden yang kurang memiliki kebiasaan baik dalam menerapkan kebiasaan sarapan pagi. Anak tidak sarapan di pagi hari karena berbagai alasan, antara lain karena tidak ada makanan di rumah (makanan belum matang) sedangkan jam sekolah sudah dimulai, akhirnya kemudian anak memutuskan untuk tidak sarapan dan menundanya sampai jam istirahat pertama sekolah (Marvelia, 2021).

Siswa yang tidak sarapan pagi akan mengalami rasa lapar dan tidak dapat berkonsentrasi pada pelajarannya, yang mengakibatkan tidak dapat fokus belajar. Akibat dari tidak fokusnya siswa dalam proses belajar sehingga hasil belajar siswa yang tidak terbiasa melakukan sarapan pagi lebih rendah dari hasil belajar siswa yang terbiasa melakukan sarapan pagi (Hantia, 2021). Kebiasaan jarang dan mengabaikan sarapan pagi mengakibatkan tubuh tidak menerima asupan zat gizi yang cukup sehingga menurunkan status gizi dan mempengaruhi prestasi belajar anak (Marvelia, 2021).

Menurut Hardiansyah, sarapan yang baik sebelum pukul 9 pagi. Prevalensi tidak biasa sarapan pada anak dan remaja sebesar 16,9–58% dan sebesar 4,6% anak sekolah sarapan dengan kualitas rendah. Sarapan memiliki manfaat penting bagi anak usia sekolah, antara lain: stamina, daya ingat lebih baik, konsentrasi lebih baik, keterampilan membaca dan berhitung lebih baik, penyakit lebih sedikit, dan kecelakaan lebih sedikit (Hardiansyah, 2018).

Almatsier mendefinisikan status gizi sebagai keadaan tubuh konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat, Sedangkan menurut Suhardjo, dkk mendefinisikan status gizi disebut keadaan tubuh sebagai akibat dan pemakaian, penyerapan, dan penggunaan makanan makanan (Sulfianti, 2021). Kementerian Kesehatan tahun 2010 menyatakan status gizi merupakan tanda-tanda atau penampilan yang disebabkan oleh keseimbangan dari asupan dan keluaran oleh tubuh. Masalah status gizi anak sekolah meliputi kondisi sangat kurus, kurus, gemuk, dan obesitas dengan menggunakan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U (Sari, 2019).

Secara nasional menjelaskan persentase status gizi di Indonesia dengan indikator IMT/U untuk kategori sangat kurus sebesar 2,4%, kurus 6,8%, gemuk 10,8%, dan obesitas 9,2%. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan 25,7% remaja usia 13-15 tahun dan 26,9% remaja usia 16-18 tahun status gizi pendek dan sangat pendek, 8,7% remaja usia 13-15 tahun dan 8,1% remaja usia 16-18 tahun kurus dan sangat kurus, 16,0% remaja usia 13-15 tahun dan 13,5% remaja 16-18 tahun obesitas (Riskesdas, 2018).

Hasil Riskesdas tahun 2018 penilaian status gizi remaja Sumatera Utara secara nasional, berdasarkan IMT/U pada umur 13-15 tahun. Diketahui status gizi kurang sebesar 7,3% (sangat kurus 1,6% dan kurus 5,7%), status gizi lebih sebesar 17,7% (gemuk 12,9% dan obesitas 4,8%) (Kemenkes RI, 2018). Hasil Riskesdas tahun 2018 menunjukkan prevalensi status gizi (IMT/U) usia 13-15 tahun Kabupaten Langkat dengan status gizi kurang sebesar 10,25% (sangat kurus 3,03% dan kurus 7,22%), status gizi lebih sebesar 11,42% (gemuk 5,74% dan obesitas 5,68%) (Riskesdas, 2018).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Maku Adrianus, dkk. (2020), masih terdapat beberapa anak yang memiliki status gizi di bawah normal. yaitu sebanyak 21,7% (Maku, Adrianus dkk, 2020). Sejalan dengan hasil penelitian Rohman et al. (2020) terdapat 46 siswa pada kategori gizi normal (56,1 %), 14 siswa pada kategori *underweight* (17,1%), dan 1 siswa pada kategori *overweight* (1,2%).sebanyak 9 siswa gemuk (11%) , dan sebanyak 12 siswa obesitas (14,6 %) (Rohman et al., 2020).

Karena status gizi anak yang kurang baik tersebut, maka perlu menjadi perhatian bagi orang tua, wali, dan guru untuk memperhatikan anak yang mengalami gizi buruk agar dapat berkembang secara normal dan perkembangan gizi baik di kemudian hari dan tidak mengganggu kegiatan belajar (Maku, 2003). Adrianus dkk, 2020). Status gizi sangat penting untuk pertumbuhan dan pematangan neuron otak (Yadika dkk, 2019). Kecerdasan dan produktivitas seseorang sangat dipengaruhi oleh kecukupan gizi. Namun, pada kenyataannya masalah gizi anak di Indonesia masih cukup tinggi.

Kekurangan gizi memperlambat pertumbuhan badan, yang mengakibatkan tubuh mengecil dan otak mengecil. Jumlah sel di otak berkurang, dan organisasi biokimia otak belum matang dan tidak sempurna. (Suprpto, 2020) Keadaan ini mempengaruhi perkembangan kecerdasan otak.

Hasil yang dicapai siswa dalam waktu yang telah ditentukan selama proses belajar mengajar disebut prestasi belajar. Di sebagian besar sekolah, mengukur prestasi belajar melibatkan pemberian nilai (angka) dari guru kepada siswa sebagai ukuran seberapa baik mereka memahami materi yang mereka ajarkan. Prestasi

belajar biasanya dinyatakan dalam angka, huruf, atau kalimat dan terdapat dalam kerangka waktu tertentu (Rosyid dkk, 2019).

Kecerdasan siswa bukan hanyalah salah satu faktor prestasi belajar anak. Menurut Verdiana (2017), prestasi pendidikan dapat diartikan sebagai penguasaan, perubahan emosional, atau perubahan perilaku yang dapat diukur dengan tes tertentu. Prestasi belajar di Indonesia termasuk ke dalam kategori rendah. Hal ini dibuktikan dengan IPM Indonesia mengalami penurunan sebesar 0,42 dari nilai 70,81 pada tahun 2017 menjadi 70,39 di tahun 2018 (BPS, 2018).

Menurut Schroeder dalam Afrilia (2020) menegaskan bahwa baik faktor internal maupun eksternal mempengaruhi prestasi belajar. Faktor internal adalah faktor fisiologis (status gizi, kebiasaan sarapan pagi, dan Asupan Energi). Sedangkan faktor eksternal bersifat instrumental (sarana fasilitas, guru, dan kurikulum) dan faktor lingkungan (sosial, keluarga, dan sekolah) (Afrika, 2020).

Penurunan IPM ini akan berdampak terhadap tingkat kesehatan, usia harapan hidup, serta produktivitas dan kualitas manusia di Indonesia. Berdasarkan hasil penelitian oleh OECD (Organisation Economic Co-operation and Development) dalam mengevaluasi sistem pendidikan melalui tes PISA (Programmer for International Student Assessment) pada anak usia 15 tahun yang berada di sekolah seluruh dunia menyatakan bahwa Indonesia menduduki peringkat ke 62 dari 72 negara dalam mata pelajaran matematika dan IPA (OECD, 2019).

Informasi yang diperoleh dari Dinas Pendidikan dan Kebudayaan (Kemdikbud) hasil UN SMP /Sederajat menunjukkan penurunan, dari 54,54% tahun 2017 menurun ke angka 51,84% pada tahun 2018. Berdasarkan data tersebut,

diperlukan upaya peningkatan kualitas belajar para lulusan SMP yang masuk dalam kategori remaja.

Pada pelaksanaan Ujian Nasional Berbasis Komputer (UNBK) Tahun Pelajaran 2018/2019 atau UNBK 2019 jenjang SMP/MTs Negeri, Sumatera Utara menempati urutan ke-20 dengan hasil 48,12 dari 34 provinsi di Indonesia (Kemendikbud, 2019). Laporan hasil ujian nasional Pusat Penilaian Pendidikan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, pada capaian grafik Nasional Mts, pada tahun 2017 mendapatkan rata-rata nilai sebesar 53,49. Selanjutnya pada tahun 2018 mengalami penurunan menjadi 48,89 dan turun kembali pada tahun 2019 menjadi 48,46 (Kemendikbud, 2019).

Hasil Penelitian yang dilakukan oleh Nurwijayanti (2018) didapatkan bahwa sebanyak 5 responden (9,3 %) yang menyatakan prestasi belajar baik, 38 responden (70,4%) yang menyatakan prestasi belajar cukup, dan 11 responden (20,4%) menyatakan prestasi belajar kurang. Penelitian diatas sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lasidi (2018) menunjukkan bahwa mayoritas prestasi belajar responden berada pada kategori dibawah rata-rata yakni sebanyak 27 responden (52.9%), dan kategori diatas rata-rata sebanyak 24 responden (47.1%) (Lasidi, 2018).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Tamitha, dkk (2021) SD Kartika VII-1 Kota Denpasar, sebagian besar siswa yaitu sebanyak 56 orang (56,6%) memiliki kebiasaan sarapan pagi yang baik. Selain itu status gizi siswa juga tergolong baik. Pada pengukuran status gizi berdasarkan indeks massa tubuh 55 orang (55,5%) memiliki indeks massa tubuh yang normal. Hasil analisis statistik menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara kebiasaan sarapan pagi dan prestasi belajar

($p=0,001$) dan tidak ada hubungan antara status gizi dan prestasi belajar ($p=>0,05$). Hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dan prestasi belajar dapat menjadi indikator bagi siswa untuk melakukan sarapan secara rutin karena dapat meningkatkan prestasi belajar (Tamitha dkk, 2021).

Hasil penelitian Masrikhiyah (2020) menunjukkan bahwa hasil analisis *chi-square* menunjukkan bahwa terdapat hubungan status gizi dengan prestasi belajar siswa di SMP N 02 Songgom terlihat dari nilai $p<0,005$ yaitu $P 0,045$. Responden dengan status gizi normal berjumlah 51 anak dengan 22 anak berprestasi kurang sedangkan yang 29 anak berprestasi baik. Status Gizi pada kategori sangat kurus berjumlah 9 anak dengan prestasi belajar siswa kategori kurang berjumlah 6 sedangkan 3 anak lainnya kategori baik dalam prestasi belajar siswa. (Masrikhiyah, 2020).

Hasil penelitian yang dilakukan Lasidi (2018) menunjukkan bahwa mayoritas status gizi responden berada pada kategori cukup yakni sebanyak 20 responden (39.2%) dan hasil prestasi belajar berada pada kategori dibawah rata-rata yakni sebanyak 27 responden (52.9%). Hasil uji hipotesis dengan menggunakan uji *Chi-Square* menunjukkan ada hubungan status gizi dengan prestasi belajar di SD 21 Manado dimana nilai signifikan 0,004 lebih kecil dari $\alpha=0,05$ dan ada hubungan kualitas sarapan pagi dengan prestasi belajar di SD Negeri 21 Manado dimana nilai signifikan 0,000 lebih kecil dari $\alpha=0,05$ (Lasidi , 2018).

Berdasarkan Kemenkes dalam Afrilia (2020), Sarapan dapat memberikan zat gizi untuk tubuh yang diperlukan untuk berpikir, bekerja, dan aktivitas fisik secara optimal sehingga dapat berdampak pada prestasi akademik. Selama masa pendidikan, remaja berusia antara 13 dan 15 tahun harus membiasakan makan pagi

karena dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan daya tahan tubuh. (Afrilia, 2020).

Pola makan, status gizi dan kebiasaan sarapan merupakan beberapa faktor yang dapat mempengaruhi keberhasilan belajar (Sulistyoningsih, 2019). Kemampuan belajar seseorang dapat dipengaruhi oleh faktor internal (internal) dan eksternal (eksternal). Faktor internal meliputi faktor psikologis seperti kecerdasan, motivasi, bakat, minat, dan kemauan belajar, serta faktor fisiologis seperti status gizi, yang berhubungan dengan asupan makanan dan kesehatan umum. Faktor eksternal berasal dari luar baik lingkungan sekolah maupun keluarga. (Meilita, 2020)

Berdasarkan Observasi awal di Mtsn 2 Langkat yang dilakukan dengan cara wawancara menggunakan kuisioner food record didapatkan dari 10 responden yaitu Siswa sarapan pagi setiap hari (5-7 kali) sebanyak 4 orang (40%), dan Siswa tidak sarapan setiap hari (0-4 kali) sebanyak 6 orang (40%). Beberapa siswa yang tidak sarapan pagi akan mengonsumsi sesuatu setelah bel istirahat pertama, dimana hal tersebut biasanya dilakukan lebih dari pukul 09.00 WIB setelah banyak melakukan aktivitas belajar. Status gizi siswa yang didapatkan melalui pengukuran berat badan dan tinggi badan yang dilakukan perhitungan IMT/U, diketahui siswa dengan status gizi normal yaitu sebanyak 4 orang (40%) dan status gizi tidak normal yaitu sebanyak 6 orang (60%). Selain itu juga terdapat 60% siswa diantaranya yang tidak mendapatkan prestasi belajar pada semester terakhir.

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan dengan wawancara beberapa siswa Mtsn 2 Langkat, didapatkan bahwa akibat waktu dan jarak tempuh yang jauh membuat siswa lebih mengutamakan waktu keberangkatan dibandingkan

sarapan terlebih dahulu. Kurangnya kesadaran siswa pentingnya mengkonsumsi sarapan yang sehat dan tidak terbiasanya sarapan pagi menjadi faktor penyebab tidak sarapan pagi siswa Mtsn 2 Langkat. Ditambah lagi dengan belum tersedianya makanan di rumah akibat kesibukan orang tua siswa yang belum memahami pentingnya sarapan pagi untuk anak sebelum berangkat sekolah, orang tua lebih mengutamakan berangkat berkerja atau melakukan aktivitas lain tanpa memperhatikan kebutuhan anak.

Berdasarkan uraian diatas maka ini yang melatar belakangi penelitian untuk melakukan penelitian Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dan Status Gizi Terhadap Prestasi Belajar Siswa MTs Negeri 2 Langkat Sumatera Utara.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah penelitian di atas ialah “Hubungan Sarapan Pagi dan Status Gizi dengan Prestasi Belajar pada siswa MTs Negeri 2 Langkat Tahun 2022”.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum pada penelitian ini ialah untuk mengetahui hubungan sarapan pagi dan status gizi dengan prestasi belajar pada siswa MTs Negeri 2 Langkat Tahun 2022.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui kebiasaan Sarapan pagi pada siswa MTsN 2 Langkat.
2. Untuk mengetahui prestasi belajar pada siswa MTsN 2 Langkat.
3. Untuk mengetahui status gizi pada siswa MTsN 2 Langkat.

4. Untuk mengetahui hubungan sarapan pagi dengan prestasi belajar pada siswa MTsN 2 Langkat.
5. Untuk mengetahui hubungan status gizi dengan prestasi belajar pada siswa MTsN 2 Langkat.

1.3.3 Manfaat Penelitian

1. Bagi MTsN 2 Langkat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat sebagai gambaran tentang bagaimana hubungan kebiasaan sarapan pagi dan status gizi dengan prestasi belajar.

2. Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai referensi dan data dasar bagi penelitian selanjutnya, terutama mahasiswa/i Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara dalam kegiatan yang sama.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dapat menambah wawasan dan ilmu pengetahuan tentang bagaimana hubungan sarapan pagi dan status gizi dengan prestasi belajar pada siswa madrasah tsanawiyah.