

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Kualitas sumber daya manusia (SDM) merupakan salah satu faktor utama yang diperlukan dalam melaksanakan pembangunan nasional. Hal ini tercermin dalam tujuan utama pembangunan nasional yaitu peningkatan kualitas sumber daya manusia yang dilakukan secara berkelanjutan (Irianto, 2007).

Faktor- faktor yang mempengaruhi kualitas sumber daya manusia (SDM), antara lain adalah faktor kesehatan dan faktor gizi, kedua faktor ini penting karena seseorang tidak mampu mengembangkan kapasitasnya secara maksimal apabila yang bersangkutan tidak memiliki status kesehatan dan gizi yang optimal. Untuk memperoleh sumber daya manusia (SDM) yang berkualitas, telah dikembangkan visi rencana strategis yang dicapai departemen kesehatan adalah masyarakat sehat yang mandiri dan berkeadilan, diantaranya mewujudkan keadaan sehat fisik jasmani, mental, spiritual dan sosial, yang mewujudkan setiap individu dapat hidup secara proaktif, sosial dan ekonomis melalui operasionalisasi mandiri dan berkeadilan dapat segera terwujud (Kemenkes RI, 2010).

Seluruh upaya tersebut memiliki kaitan erat dengan usaha program peningkatan gizi masyarakat, dalam hal ini anak sekolah merupakan sasaran strategis dari peningkatan gizi masyarakat. Peningkatan gizi masyarakat pada anak sekolah dengan memberikan pengetahuan tentang pemenuhan gizi yaitu mengenai manfaat makanan bagi tubuh (Depkes RI, 2001).

Manfaat makanan dapat memberi tenaga agar anak mampu belajar dengan baik dan melakukan aktivitas lain seperti olahraga atau membuat kerajinan tangan dan praktek kerja secara optimal. Makanan sebagai pembangun agar anak tumbuh secara lincah dan pintar, makanan dapat mengatur dan melindungi badan agar tidak mudah sakit. Makanan dapat memberikan kontribusi zat-zat gizi penting, yang dibutuhkan oleh tubuh (Depkes RI, 2001).

Pada usia sekolah banyak faktor yang mempengaruhi proses pertumbuhan dan perkembangan mental dan jasmani. Salah satunya adalah masalah gizi. Jalan untuk menempuh perbaikan gizi anak agar dapat belajar dengan baik, yaitu melalui perbaikan pola makan dikeluarga dengan menekankan pentingnya makan pagi (sarapan) sebelum berangkat sekolah (Jalal, 2005), dan saran yang tepat dari segi gizi adalah melakukan kebiasaan makan pagi.

Makan pagi merupakan salah satu kegiatan yang penting dilakukan sebelum melakukan aktivitas fisik sehari-hari. Makan pagi harus memenuhi sebanyak  $\frac{1}{4}$  kalori sehari dan mengandung unsur empat sehat lima sempurna, dengan tujuan agar tubuh dapat mempersiapkan diri untuk melakukan segala aktivitas dengan baik (Khomsan, 2004). Makan pagi perlu diperhatikan, untuk mencegah hipoglikemi dan agar anak lebih mudah menerima pelajaran. Untuk itu sebaiknya makan pagi dilakukan, karena memiliki peranan penting dalam pemenuhan kebutuhan gizi seseorang atau keluarga.

Makan pagi memiliki kandungan gizi yang seimbang yaitu terdiri dari karbohidrat, protein, vitamin dan mineral. Angka kecukupan makanan yang

dianjurkan adalah kecukupan makan untuk 1 hari. Porsi makanan untuk makan pagi adalah  $\frac{1}{5}$  dari total kalori sehari (Prasetyowati, 2003).

Badan Pusat Statistik (BPS) (2006), menemukan bahwa hanya 15,2% anak sekolah dasar yang mempunyai kebiasaan makan pagi di Kabupaten Majalengka. Penelitian Kurniasari (2005) di Yogyakarta menemukan sebesar 25% anak sekolah dasar tidak mempunyai kebiasaan makan pagi yang baik. Hasil survei pendahuluan tahun 2011 menunjukkan bahwa pada anak kelas V SD Negeri di Kecamatan Gatak Kabupaten Sukoharjo dari 4 Sekolah Dasar Negeri diperoleh data yaitu dari 128 anak sebanyak 35 siswa (27,00%) yang tidak makan pagi. Kebiasaan tidak makan pagi diduga disebabkan kurangnya pengetahuan yang mendasar, terutama pengetahuan gizi. Sediaoetama (2000) menjelaskan bahwa, pengetahuan merupakan hal penting terbentuknya perilaku seseorang. Selain itu, tingkat pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan dan kebiasaan makan pagi yang selanjutnya akan berpengaruh terhadap keadaan gizi seseorang.

Berdasarkan data tersebut perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui “hubungan antara pengetahuan gizi dengan kebiasaan makan pagi pada siswa sekolah dasar negeri di Kelurahan Trangsan, Kecamatan Gatak, Kabupaten Sukoharjo”.

## **B. Perumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dijelaskan, maka yang menjadi permasalahan dalam penelitian ini “apakah ada hubungan antara pengetahuan gizi dengan kebiasaan makan pagi pada siswa sekolah dasar negeri di Kelurahan Trangsan, Kecamatan Gatak, Kabupaten Sukoharjo”.

### **C. Tujuan Penelitian**

#### 1. Tujuan Umum

Menganalisis hubungan antara pengetahuan gizi dengan kebiasaan makan pagi pada siswa SD Negeri di Kelurahan Trangsari Kecamatan Gatak Kabupaten Sukoharjo.

#### 2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan pengetahuan gizi pada siswa SD Negeri di Kelurahan Trangsari Kecamatan Gatak Kabupaten Sukoharjo.
- b. Mendeskripsikan kebiasaan makan pagi pada siswa SD Negeri di Kelurahan Trangsari Kecamatan Gatak Kabupaten Sukoharjo.
- c. Menganalisis hubungan antara pengetahuan gizi dengan kebiasaan makan pagi pada siswa SD Negeri di Kelurahan Trangsari Kecamatan Gatak Kabupaten Sukoharjo.

### **D. Manfaat Penelitian**

#### 1. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini dapat menjadi masukan bagi kepala sekolah, para guru dan siswa, untuk menambah wawasan ilmu pengetahuan mengenai pengetahuan gizi dan pentingnya kebiasaan makan pagi.

#### 2. Bagi Peneliti

Bagi peneliti, penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan referensi bagi penelitian selanjutnya dan menambah wawasan, pengetahuan serta pengalaman tentang hubungan antara pengetahuan gizi dengan kebiasaan makan pagi pada siswa sekolah dasar.