

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Anak sekolah merupakan investasi bangsa yang sangat penting, karena mereka adalah generasi penerus bangsa. Kualitas bangsa di masa depan ditentukan oleh kualitas anak-anak saat ini. Upaya untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia harus dilakukan sejak dini, sistematis dan berkesinambungan. Salah satu indikator kualitas sumber daya manusia adalah keadaan gizi yang baik, dimana kebutuhan dasar dapat tercukupi baik dari segi kualitas maupun kuantitasnya (Sungkowo, et al, 2008).

Sarapan pagi merupakan hal penting bagi setiap orang untuk mengawali aktivitasnya. Sarapan pagi adalah kegiatan makan dan minum yang dilakukan antara bangun pagi sampai jam 9 untuk memenuhi sebagian yaitu 15-30% kebutuhan gizi harian (Hardinsyah, 2012). Sarapan pagi bertujuan untuk memenuhi kebutuhan zat gizi di pagi hari, sebagai bagian dari pemenuhan gizi seimbang serta bermanfaat untuk mencegah berbagai penyakit (Gibson & Gunn, 2011).

Allah berfirman dalam al Qur'an surat AL A'raf ayat 31 :

“ Hai anak adam, kenakan pakaianmu disetiap memasuki masjid, makan dan minumlah dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan”. Maksudnya selain masuk kategori halal, maka makanan dan minuman kaum muslimin harus bersih dan mengandung kandungan gizi yang cukup.

Anak yang terbiasa sarapan pagi akan mempunyai kemampuan berkonsentrasi yang lebih baik di sekolahnya. Sarapan pagi sangat penting karena semua makanan yang berasal dari makan malam sudah meninggalkan lambung, artinya lambung sudah tidak berisi makanan lagi sampai pagi hari. Saat tidur, di dalam tubuh kita tetap berlangsung oksidasi untuk menghasilkan tenaga yang diperlukan untuk menggerakkan jantung, paru-paru dan alat-alat tubuh lainnya. Oksidasi ini dapat mempengaruhi kadar gula darah, sehingga tubuh mengambil cadangan karbohidrat dan jika habis maka cadangan lemak yang diambil, dalam keadaan seperti ini pasti tubuh tidak dapat melakukan pekerjaan dengan baik. Oleh karena itu dianjurkan untuk membiasakan sarapan pagi, karena dapat membantu memperpanjang masa kerja atau menaikkan produktivitas kerja yang dapat menciptakan keadaan yang memungkinkan untuk meningkatkan daya tangkap dalam menerima pelajaran atau materi (Suhardjo, 2003).

Menurut Sunarti dkk (2006) dan Sintha (2001) sarapan pagi memberikan arti yang sangat penting yaitu menyediakan energi. Anak sekolah yang tidak pernah sarapan pagi dapat mengalami kondisi menurunnya kadar gula darah sehingga pasokan kerja otak kekurangan pasokan energi. Tubuh memecah simpanan glikogen untuk mempertahankan kadar gula normal. Apabila cadangan glikogen habis, tubuh akan kesulitan memasok energi dari gula darah ke otak yang akhirnya mengakibatkan badan menjadi gemetar, cepat lelah dan gairah belajar dapat menurun (Wardoyo dan Mahmudiono, 2013).

Selain glukosa, asam amino merupakan zat gizi yang penting untuk otak. Asam amino sangat diperlukan untuk transportasi aktif untuk otak. Neuron memiliki konsentrasi yang lebih tinggi dari pada asam amino yang

ditemukan di plasma. (Sareen S Gropper., et al . 2005). Asam amino akan diubah menjadi glukosa (glukoneogenesis). Sebagian besar jaringan tubuh memiliki kebutuhan minimal glukosa, kebutuhan tersebut misalnya pada otak. Glukosa dibutuhkan untuk membantu otak bekerja dan memudahkan menyerap pelajaran.

Menurut Depkes (2005) dalam Pramesti (2011) Fungsi dari zat gizi karbohidrat, protein dan lemak adalah untuk menghasilkan energi yang diperlukan anak untuk melakukan kegiatan dan aktifitas fisik. Kekurangan energi dan protein pada anak sekolah dapat menyebabkan anak menjadi lemah daya tahan tubuhnya dan konsentrasi belajar menjadi menurun.

Menurut Penelitian Sunarti dkk (2006) dalam Wardoyo dan Mahmudiono (2013) menunjukkan bahwa konsentrasi dipengaruhi oleh asupan energi makan pagi dan energi snack pagi, protein makan pagi dan protein snack pagi dan skor konsentrasi pagi. Kondisi tersebut berkaitan dengan penggunaan glukosa sebagai sumber energi. Dalam keadaan normal, sistem saraf pusat hanya dapat menggunakan glukosa diabsorpsi secara aktif menggunakan glukosa sebagai sumber energi. Dalam proses absorpsi, glukosa diabsorpsi secara aktif menggunakan alat angkut protein dan energi sehingga jika kecukupan protein kurang maka proses pengangkutan glukosa sebagai nutrisi otak akan terganggu yang menyebabkan otak mengalami kekurangan glukosa yang akan mempengaruhi konsentrasi.

Penelitian yang dilakukan oleh Suntari dan Widianah (2012) mengenai hubungan kalori sarapan dengan kemampuan konsentrasi anak usia sekolah di SD Negeri 3 Canggung tahun 2012 menunjukkan adanya hubungan antara kalori sarapan pagi dengan kemampuan konsentrasi. Hasil penelitian ini

menyatakan bahwa anak yang mempunyai kalori sarapan pagi yang cukup cenderung memiliki konsentrasi yang lebih baik dari pada anak yang tidak cukup kalori sarapan paginya.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Maidarmi K, dkk tahun (2014) menunjukkan bahwa siswa yang memiliki konsentrasi tinggi lebih banyak pada siswa dengan asupan energi sangat baik (60,7%) dibandingkan dengan asupan energi kurang (44,3%) dan sangat kurang (51,9%). Terdapat hubungan yang bermakna antara asupan energi sarapan terhadap tingkat konsentrasi.

Sarapan pagi terbukti dapat meningkatkan kemampuan belajar dan stamina anak (Gibson & Gunn, 2011). Dalam jangka panjang, sarapan bermanfaat untuk mencegah kegemukan karena kebiasaan sarapan menanamkan pola makan yang baik (Kral, *et al.*, 2011). Selain itu dengan kebiasaan sarapan pagi juga dapat membantu pengaturan berat badan bagi para penderita obesitas (Schusdziarra, *et al.*, 2011).

Aktivitas sarapan pagi secara tidak langsung dapat mempengaruhi prestasi belajar siswa. Hal ini dikarenakan ada dua manfaat yang bisa diambil apabila siswa melakukan sarapan pagi. Pertama, sarapan pagi dapat menyediakan karbohidrat yang siap digunakan untuk meningkatkan kadar gula darah. Kadar gula darah yang terjamin normal, maka konsentrasi belajar bisa lebih baik sehingga berdampak positif untuk meningkatkan prestasi belajar. Kedua, pada dasarnya sarapan pagi akan memberikan kontribusi penting akan beberapa zat gizi yang diperlukan tubuh seperti protein, lemak, vitamin dan mineral. Ketersediaan zat gizi ini bermanfaat untuk berfungsinya proses fisiologis dalam tubuh (Khomsan, 2003). Hal ini sesuai dengan hasil

penelitian yang dilakukan oleh Annas pada anak MTs di kota Semarang ada hubungan antara sarapan pagi dengan prestasi belajar tahun 2011.

Menurut hasil survei pendahuluan pada tahun 2014 prestasi belajar siswa kelas 6 diukur dari nilai mid semester, maka sebesar 50,71% mempunyai prestasi baik dan 49,71% mempunyai prestasi kurang, sedangkan data dari observasi pendahuluan pada anak kelas 6 SD Negeri Sumber III Surakarta diperoleh data yaitu dari 40 anak sebanyak 14 siswa (35%) yang tidak melakukan sarapan pagi. Uraian tersebut diatas, penulis tertarik ingin mengetahui apakah ada hubungan antara asupan energi dan protein dari sarapan pagi dengan prestasi belajar pada siswa SD Negeri Sumber III Surakarta.

B. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dijelaskan, maka yang menjadi permasalahan dalam penelitian, yaitu:

“Apakah ada hubungan antara asupan energi dan protein dari sarapan pagi dengan prestasi belajar siswa di SD Negeri Sumber III Surakarta?”

C. TUJUAN PENELITIAN

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara asupan energi dan protein dari sarapan pagi dengan prestasi belajar siswa di SD Negeri Sumber III Surakarta

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan asupan energi dari sarapan pagi pada siswa kelas 4,5 dan 6 SD Negeri Sumber III Surakarta.

- b. Mendeskripsikan asupan protein dari sarapan pagi pada siswa kelas 4,5 dan 6 SD Negeri Sumber III Surakarta.
- c. Mendeskripsikan prestasi belajar pada siswa kelas 4, 5 dan 6 SD Negeri Sumber III Surakarta.
- d. Menganalisis hubungan antara asupan energi dari sarapan pagi dengan prestasi belajar pada siswa kelas 4, 5 dan 6 di SD Negeri Sumber III Surakarta
- e. Menganalisis hubungan antara asupan protein dari sarapan pagi dengan prestasi belajar pada siswa kelas 4, 5 dan 6 di SD Negeri Sumber III Surakarta

Allah berfirman dalam al-Qur'an surat An-nisa ayat 9:

“ Dan hendaklah takut (kepada Allah) orang-orang yang sekiranya mereka meninggalkan keturunan yang lemah di belakang mereka yang mereka khawatir terhadap (kesejahteraan)nya. Oleh sebab itu, hendaklah mereka bertaqwa kepada Allah, dan hendaklah mereka berbicara dengan takut dengan tutur kata yang benar” (An-nisa/4:9).

Surat an-Nisa ayat 9 ini menerangkan bahwa kelemahan ekonomi, kurang stabilnya kondisi kesehatan fisik dan kelemahan intelegensi anak, akibat kekurangan makanan bergizi, merupakan tanggung jawab kedua orang tuanya. Kita hendaknya takut apabila meninggalkan keturunan yang lemah dan tak memiliki apa-apa, sehingga mereka tak bisa memenuhi kebutuhan mereka sendiri dan terlunta-lunta.

D. MANFAAT PENELITIAN

1. Bagi Peneliti

Bagi Peneliti mendapat pengalaman penelitian serta informasi mengenai bagaimana hubungan tingkat konsumsi energi dan protein sarapan pagi dengan prestasi belajar siswa di SD Negeri Sumber III Surakarta.

2. Bagi Pihak Sekolah

Bagi pihak sekolah Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada pihak sekolah mengenai kebiasaan sarapan, sehingga diharapkan dapat dijadikan dasar pendidikan gizi yang baik bagi anak sekolah dasar.

3. Bagi siswa

Bagi siswa Sekolah Dasar Penelitian diharapkan dapat memberikan informasi kepada siswa tentang pentingnya sarapan pagi terhadap indeks prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar.

4. Bagi orang tua murid

Bagi orang tua murid penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tentang pentingnya sarapan pagi yang dapat meningkatkan prestasi belajar siswa sehingga orang tua murid senantiasa menerapkan kebiasaan sarapan pagi secara rutin.