

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Visi Indonesia Sehat 2015 bertujuan untuk mensejahterakan rakyat dalam peningkatan kesehatan termasuk gizi. Salah satu upaya untuk meningkatkan kesehatan yaitu dengan perbaikan gizi terutama pada usia sekolah 6-12 tahun. Anak sekolah mempunyai karakter mudah terpengaruh dengan lingkungan sekitar termasuk dalam memilih makanan. Anak-anak belum memiliki pengetahuan yang cukup dalam memilih makanan yang baik, sehingga belum menjadi konsumen yang kritis dalam memilih makanan, mereka akan mudah menerima dan menyukai makanan yang juga disukai teman-temannya (Sumarwan, 2007).

Anak sekolah berada pada golongan rawan yang dalam masa pertumbuhannya sangat cepat dan sangat aktif sehingga pada kondisi ini. Anak harus mendapatkan makanan yang bergizi berdasarkan kuantitas dan kualitas yang tepat untuk menunjang kesehatannya, salah satunya dengan membiasakan sarapan pagi. Makan pagi atau sarapan adalah kegiatan mengkonsumsi makanan yang mengandung nilai gizi seimbang dan memenuhi 20% - 25% dari kebutuhan energi total dalam sehari yang dilakukan pada pagi hari. Permasalahan saat ini adalah kebiasaan sarapan pagi masih dianggap hal yang membosankan atau hal yang merepotkan. Menurut Depkes RI (2002) sarapan pagi yang baik terdiri dari makanan pokok dan lauk pauk atau makanan kudapan. Energi dari sarapan untuk

anak-anak 20-25% dari kebutuhan energi total sehari, protein 15-25%, lemak 12-15% dan karbohidrat 60-68%.

Sarapan pagi bagi anak bertujuan untuk mencukupi kebutuhan energi selama beraktivitas sehari-hari dan meningkatkan konsentrasi, daya ingat anak (Yusnalaini, 2004). Penelitian yang dilakukan di SDN Mangliawan I, Kelurahan Mangliawan, Kecamatan Pakis, Kabupaten Malang dari 58 responden menunjukkan biasa makan pagi 1-3 kali tiap minggu, dan 18 anak yang tidak terbiasa makan pagi. Kesimpulan yang didapatkan pada penelitian ini adalah anak perempuan lebih terbiasa makan pagi setiap hari dibandingkan dengan anak laki-laki (3:2), dengan pola makan mayoritas (42,5%) berupa nasi dan lauk-pauk.

Sarapan pagi yang mengandung zat-zat gizi dibutuhkan untuk mendukung aktivitas anak sekolah agar kebugaran jasmaninya baik. Kualitas kebugaran jasmani yang baik dapat diperoleh dari olahraga yang cukup. Kebugaran tubuh merupakan bagian penting dari pertumbuhan dan perkembangan pada anak (Atmodjo, 2008). Fungsi dari kebugaran jasmani adalah mencegah kelebihan berat badan, menjaga daya tahan paru-paru dan jantung, kekuatan dan daya tahan otot, kelentukan, komposisi tubuh yang ideal dan sehat, meningkatkan produktivitas kerja dan memiliki rasa percaya diri saat beraktivitas. Sarapan pagi yang cukup akan menjadi penunjang kebugaran tubuh sebelum melakukan aktivitas (Irianto, 2007). Kebugaran jasmani dapat diperoleh dengan cara melakukan aktivitas jasmani secara teratur, terukur dan terprogram.

Hasil penelitian yang dilakukan di SDN 1 Kartasura menunjukkan bahwa sebanyak 5 responden (13,2%) mempunyai kesegaran jasmani

kurang baik dan 33 responden (86,8%) mempunyai kesegaran jasmani baik (Nuraini, H, 2010). Menurut hasil penelitian lainnya, menunjukkan bahwa 47,2% anak SD mempunyai tingkat kebugaran jasmani sedang dan 25,6% mempunyai tingkat kebugaran jasmani kurang dan kurang sekali.

Kebugaran jasmani merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi prestasi belajar anak sekolah. Kualitas kebugaran jasmani anak sekolah mempunyai peran penting terutama dalam mengikuti proses kegiatan belajar. Kebugaran jasmani dapat meningkatkan kemampuan dan kemauan belajar anak sekolah, sehingga dengan kebugaran jasmani yang baik maka dapat mendukung terciptanya prestasi belajar yang baik.

Sarapan pagi dianggap dapat meningkatkan keberhasilan proses belajar. Sarapan pagi yang mengandung karbohidrat atau glukosa yang siap digunakan untuk meningkatkan kadar gula darah. Kadar gula darah sebagai penghasil energi ke otak untuk meningkatkan konsentrasi (Khomsan, 2004). Menurut hasil survei pendahuluan tahun 2011 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 sarapan. Penelitian lain yang dilakukan di SD Citarum Semarang kelas 1, 2, 3, dan 4 menunjukkan masih terdapat 34,83% anak SD jarang sarapan dan terdapat hubungan antara kebiasaan makan pagi dengan prestasi belajar.

Penelitian yang ada telah memberikan fakta bahwa sarapan mempunyai dampak positif terhadap kemampuan kognitif, dan prestasi belajar. Menurut Purwanto (2002) prestasi belajar adalah hasil yang telah dicapai seseorang atau siswa berupa penguasaan pengetahuan atau ketrampilan yang dikembangkan oleh mata pelajaran yang diberikan oleh

Guru dalam jangka waktu tertentu. Penelitian yang dilakukan di MTS Al Asror Semarang pada 65 siswa menunjukkan bahwa dari 19 siswa (79,2%) mempunyai prestasi belajar yang kurang dan 5 siswa (20,8%) mempunyai prestasi belajar yang baik.

Berdasarkan hasil survei pendahuluan di SD Muhammadiyah 10 Tipe Surakarta Kecamatan Serengan Kotamadya Surakarta diketahui 26,7% siswa yang tidak terbiasa sarapan pagi dan 73,3% siswa yang terbiasa sarapan pagi. Masalah diatas penulis ingin melakukan penelitian terhadap siswa di sekolah dasar guna mengetahui hubungan kualitas kebugaran jasmani dan kebiasaan sarapan pagi dengan prestasi belajar.

## **B. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti dapat merumuskan masalah penelitian adalah “Apakah ada hubungan kualitas kebugaran jasmani dan kebiasaan sarapan pagi dengan prestasi belajar anak sekolah dasar SD Muhammadiyah 10 Tipe Surakarta ?”

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Untuk mengetahui hubungan kualitas kebugaran jasmani dan kebiasaan sarapan pagi dengan prestasi belajar anak Sekolah Dasar di SD Muhammadiyah 10 Tipe Surakarta.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mendiskripsikan kualitas kebugaran jasmani pada anak sekolah di SD Muhammadiyah 10 Tipe Surakarta.

- b. Mendiskripsikan kebiasaan sarapan pagi anak sekolah di SD Muhammadiyah 10 Tipe Surakarta.
- c. Mendiskripsikan prestasi belajar pada anak sekolah di SD Muhammadiyah 10 Tipe Surakarta.
- d. Menganalisis hubungan kualitas kebugaran jasmani dengan prestasi belajar anak sekolah di SD Muhammadiyah 10 Tipe Surakarta.
- e. Menganalisis hubungan kebiasaan sarapan dengan prestasi belajar anak sekolah SD Muhammadiyah 10 Tipe Surakarta.

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### **1. Bagi Mahasiswa**

- a. Diharapkan mampu untuk memberikan motivasi kepada masyarakat agar lebih memperhatikan sarapan pagi pada anak.
- b. Diharapkan mampu meningkatkan pentingnya kebugaran jasmani bagi anak.
- c. Merupakan tambahan ilmu dan pengalaman ilmiah dilapangan.

##### **2. Bagi Sekolah**

Diharapkan mampu memberi masukan bagi sekolah yang bersangkutan, staf pendidik, pengajar untuk memperhatikan kebugaran jasmani dan prestasi belajar anak Sekolah Dasar.

##### **3. Bagi Peneliti**

Diharapkan dapat digunakan sebagai bahan referensi bagi penelitian selanjutnya dan menambah wawasan, pengetahuan serta pengalaman tentang hubungan kualitas kebugaran jasmani dan kebiasaan sarapan pagi dengan prestasi belajar anak Sekolah Dasar.

## **E. Ruang Lingkup Penelitian**

Ruang lingkup materi pada penelitian ini di batasi pada pembahasan mengenai hubungan kualitas kebugaran jasmani dan kebiasaan sarapan pagi dengan prestasi anak Sekolah Dasar di SD Muhammadiyah 10 Tipe Surakarta.