

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Anak usia sekolah merupakan anak berusia 6-12 tahun yang sedang mengalami pertumbuhan dan perkembangan fisik maupun mental. Pada anak usia sekolah yang telah berusia 10-12 tahun pada dasarnya sudah termasuk dalam kategori remaja dan kebutuhan gizinya meningkat secara bermakna. Masa remaja merupakan peralihan dari masa anak-anak menjadi remaja muda sampai dewasa. Kebutuhan gizi pada masa ini sangat penting karena berpengaruh terhadap pertumbuhan masa pubertas, kebiasaan jajan, menstruasi, dan penampilan fisik (*body image*) khususnya bagi remaja putri (Kemenkes, 2014). Kebutuhan gizi anak remaja juga diperlukan untuk menunjang kebutuhan energi dalam melakukan aktivitasnya di sekolah yang digunakan untuk berpikir dan berkonsentrasi.

Konsentrasi umumnya sangat diperlukan oleh anak ketika belajar di sekolah untuk menunjang daya ingatnya, namun konsentrasi dalam belajar inilah yang tidak mudah dilakukan karena banyak faktor yang mempengaruhinya, sehingga daya ingat siswa pun menjadi tidak optimal. Daya ingat terdiri dari tiga yaitu daya ingat sensori, *short term memory* (daya ingat jangka pendek), dan *long term memory* (daya ingat jangka panjang) (Atkinson dkk, 2010). Daya ingat jangka pendek penting untuk proses memori manusia, hal tersebut dibuktikan Baddelay dan Hitch (2010) bahwa kemampuan ingatan jangka pendek, atau yang disebutnya dengan *working memory*, merupakan sistem memori yang memainkan peran utama dalam proses memori manusia. Hal ini sesuai dengan Gill, dkk (2003) dalam

Suparmi (2010) yang juga mengatakan bahwa meskipun terbatas kapasitasnya, memori jangka pendek penting bagi manusia ketika akan mengartikan kata-kata saat menjalin komunikasi.

Banyak hal yang dapat meningkatkan daya ingat siswa saat belajar salah satunya kebiasaan sarapan. Kebiasaan sarapan pagi dapat mengoptimalkan aktivitas belajar anak di sekolah dan aktivitas lainnya yang dilakukan oleh anak (Permaesih & Rosmalina, 2016), selain itu jika anak-anak dibiasakan untuk sarapan pagi, maka akan berpengaruh terhadap kecerdasan otak terutama daya ingat (Arifin & Prihanto, 2015). Sarapan memiliki efek positif terhadap kinerja kognitif termasuk perhatian dan daya ingat (Hoyland, dkk, 2012), serta anak yang terbiasa sarapan memiliki daya konsentrasi yang lebih baik daripada anak yang tidak terbiasa sarapan (Adolphus, dkk, 2013). Sarapan berkontribusi penting untuk memenuhi kebutuhan sehari, karena sarapan dapat menyumbangkan 15%-30% kebutuhan gizi untuk mewujudkan hidup sehat, aktif dan produktif. Sarapan yang baik terdiri dari karbohidrat, lauk-pauk, sayuran dan minum air putih (Kemenkes, 2014). Sarapan dengan makanan yang beraneka ragam menjamin kecukupan sumber zat gizi untuk tenaga, zat pembangun dan zat pengatur (Permaesih & Rosmalina, 2016).

Kebiasaan melewatkan sarapan sebelum berangkat sekolah sampai saat ini masih banyak terjadi di kalangan anak sekolah karena berbagai alasan misalnya terburu-buru berangkat ke sekolah dan bangun kesiangan, selain itu sekarang ini banyak orang tua (ibu) yang bekerja, sehingga tak sempat menyiapkan sarapan pagi untuk anaknya, akibatnya anakpun tidak terbiasa sarapan pagi. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Wardoyo &

Mahmudiono (2013) pada anak SD di Kabupaten Kediri, Jawa Timur menunjukkan bahwa terdapat sebanyak 44,2% siswa yang tidak terbiasa sarapan pagi, selain itu penelitian yang dilakukan oleh Sandercock, dkk (2010) di UK menunjukkan bahwa 7,2% anak sekolah usia 10-16 tahun memiliki kebiasaan tidak sarapan sebelum berangkat sekolah. Berdasarkan penelitian-penelitian tersebut dapat dikatakan bahwa kebiasaan tidak sarapan anak sekolah masih cukup tinggi.

Sarapan pagi dapat menggantikan energi dari makan malam yang hilang saat tidur, karena saat tidurpun metabolisme dalam tubuh tetap berlangsung, akibatnya saat bangun pagi perut menjadi kosong dan menyebabkan kadar glukosa dalam darah berkurang. Terganggunya pasokan glukosa ke otak diakibatkan karena kondisi glukosa yang menurun. Glukosa darah merupakan nutrisi atau energi utama bagi kerja otak. Upaya yang dilakukan tubuh untuk mempertahankan kadar glukosa darah tetap normal adalah dengan memecah simpanan glikogen, apabila simpanan glikogen habis, tubuh dapat kesulitan untuk memasok energi dari gula darah ke otak (Muchtar, dkk, 2011) yang mengakibatkan badan gemetar, cepat lelah, dan gairah belajar menurun (Khomsan, 2003). Hal ini sesuai dengan penelitian Lentini & Margawati (2014) yang menunjukkan bahwa ada hubungan kebiasaan sarapan dengan konsentrasi berpikir remaja. Hasil penelitiannya menyatakan kelompok remaja yang tidak terbiasa sarapan memiliki nilai rata-rata skor konsentrasi berpikir lebih rendah daripada kelompok siswa yang sarapan.

Konsentrasi juga dapat dipengaruhi oleh asupan energi dan protein makan pagi. Hal ini berkaitan dengan penggunaan glukosa sebagai sumber

energi. Sistem saraf pusat hanya menggunakan glukosa sebagai sumber energi dalam keadaan normal. Kecukupan protein yang kurang akan menyebabkan proses pengangkutan glukosa ke otak terganggu karena asam amino berperan aktif sebagai sistem transportasi untuk otak (Gropper dan Smith, 2012), apabila pengangkutan glukosa ke otak terganggu, otak akan mengalami kekurangan glukosa yang dapat mempengaruhi daya konsentrasi. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Wardoyo & Mahmudiono (2013), yang menunjukkan terbukti adanya hubungan antara asupan protein dengan konsentrasi belajar.

Data profil kesehatan Indonesia tahun 2015 menunjukkan angka kecukupan protein penduduk Indonesia sebagian besar tergolong sangat kurang yaitu sebanyak 36,1% dan penduduk yang memiliki kecukupan protein kurang sebanyak 17,3%, sedangkan untuk angka kecukupan protein anak usia 5-12 tahun di Indonesia sendiri yaitu sebanyak 29,3% tergolong sangat kurang dan 16,1% tergolong kurang karena kecukupan proteinnya <80% Angka Kecukupan Protein (AKP). Angka tersebut terbilang tinggi karena melebihi persentase angka kecukupan protein anak usia 5-12 tahun lainnya yang memiliki kecukupan protein normal (Kemenkes RI, 2016).

Data hasil survei pendahuluan yang dilakukan di SD Negeri Totosari 1 Surakarta menunjukkan bahwa dari 32 siswa yang diteliti terdapat 13 siswa (40,6%) yang tidak sarapan pagi, 28 siswa (87,5%) yang memiliki status asupan protein kurang, dan terdapat 17 siswa (56,7%) yang memiliki daya ingat sesaat sesaat kurang. Data hasil survei pendahuluan yang dilakukan di SD Negeri Tungulsari 1 Surakarta menunjukkan bahwa dari 30 siswa yang diteliti terdapat 16 siswa (53,3%) yang tidak sarapan, 29 siswa (96,7%)

memiliki asupan protein kurang dan 16 siswa (53,3%) siswa memiliki nilai daya ingat sesaat kurang.

Hasil survei tersebut menunjukkan bahwa dari 62 siswa cenderung tidak melakukan sarapan, memiliki status asupan protein kurang dan daya ingat sesaat kurang. Hal ini dikhawatirkan akan mempengaruhi prestasi belajar anak disekolah. Berdasarkan hal tersebut, maka peneliti bermaksud untuk maelaksanakan penelitian tentang hubungan kebiasaan sarapan dan asupan protein dengan daya ingat sesaat siswa SDN Totosari I dan SDN Tunggulsari I Surakarta.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang dapat diambil dari uraian latar belakang tersebut, yaitu “Apakah ada hubungan kebiasaan sarapan dan asupan protein dengan daya ingat sesaat siswa SDN Totosari I dan SDN Tunggulsari I Surakarta?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kebiasaan sarapan dan asupan protein dengan daya ingat sesaat siswa sekolah dasar.

2. Tujuan khusus

- a. Mendeskripsikan kebiasaan sarapan siswa sekolah dasar
- b. Mendeskripsikan asupan protein siswa sekolah dasar
- c. Mendeskripsikan daya ingat sesaat siswa sekolah dasar

- d. Menganalisis hubungan kebiasaan sarapan dengan daya ingat sesaat siswa sekolah dasar
- e. Menganalisis hubungan asupan protein dengan daya ingat sesaat siswa sekolah dasar.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Siswa

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan informasi tentang hubungan kebiasaan sarapan dan asupan protein dengan daya ingat, sehingga siswa dapat memperbaiki kebiasaan sarapan dan asupan proteinnya.

2. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi sumber informasi bagi pihak sekolah tentang pentingnya sarapan bagi siswa, sehingga pihak sekolah dapat mengedukasi siswanya untuk terbiasa melakukan sarapan sebelum berangkat ke sekolah.

3. Bagi Peneliti Lain

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu sumber rujukan dalam melakukan penelitian selanjutnya, yaitu terkait dengan penelitian tentang kebiasaan sarapan dan asupan protein dengan daya ingat sesaat.