

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Anak usia sekolah merupakan investasi bangsa, karena mereka adalah generasi penerus bangsa. Anak-anak saat ini dapat menentukan kualitas bangsa di masa depan. Pemberian nutrisi dan asupan gizi dengan kualitas dan kuantitas yang baik dan benar dapat membuat tumbuh kembang anak usia sekolah menjadi optimal, namun dalam hal pemberian nutrisi dan asupan zat gizi pada anak tidak selalu dapat dilakukan dengan sempurna. Masalah yang ditimbulkan akibat pemberian makanan yang tidak benar dan menyimpang banyak sekali, salah satu penyimpangan yang terjadi yaitu terganggunya organ-organ dan sistem tubuh anak (Widodo, 2008).

Konsumsi pangan dan gizi memberikan kontribusi yang sangat besar terhadap status dan kesehatan siswa. Makanan berpengaruh terhadap perkembangan otak. Kekurangan makanan yang mengandung zat gizi yang dibutuhkan dalam periode yang berkepanjangan dapat membawa pengaruh yang tidak baik terhadap pertumbuhan anak dan mengakibatkan perubahan metabolisme otak. Dengan demikian, kemampuan dan fungsi otak menjadi tidak maksimal. Pada keadaan yang lebih berat dan kronis, kekurangan gizi menyebabkan pertumbuhan fisik terganggu, badan menjadi lebih kecil dan diikuti pula dengan mengecilnya ukuran otak. Keadaan ini akan membawa pengaruh buruk terhadap perkembangan kecerdasan anak (Anwar, 2008).

Perbaikan gizi pada usia sekolah merupakan salah satu upaya meningkatkan taraf kesehatan anak sekolah. Konsumsi makanan sangat berpengaruh pada status gizi seseorang. Status gizi optimal apabila tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi yang

digunakan secara efisiensi, sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan secara umum pada tingkat setinggi mungkin (Almatsier, 2001).

Sarapan mempunyai peranan yang penting dalam pemenuhan kebutuhan energi anak sekolah. Sarapan adalah kegiatan makan dan minum yang dilakukan antara bangun pagi sampai jam 9 untuk memenuhi sebagian (15-30%) kebutuhan gizi harian dalam rangka mewujudkan hidup sehat, aktif dan produktif (Kemenkes, 2014).

Sarapan hanya memenuhi kebutuhan zat-zat gizi pada pagi hari saja dengan pemenuhan asupan zat gizi 15-30% dari kebutuhan sehari-hari yaitu sekitar 450-500 kalori dan 8-9 gram protein. Kebiasaan makan pagi termasuk dalam salah satu tiga belas pesan dasar gizi seimbang. Bagi anak sekolah sarapan yang cukup terbukti dapat meningkatkan prestasi belajar. Membiasakan sarapan juga berarti membiasakan disiplin bangun pagi dan beraktivitas pagi (Depkes, 2014).

Meninggalkan sarapan pagi akan membawa dampak yang kurang menguntungkan bagi anak sekolah. Konsentrasi dikelas biasa hilang karena tubuh tidak memperoleh masukan gizi yang cukup. Sebagai gantinya, anak jajan disekolah untuk sekedar mengganjal perut, tetapi mutu dan keseimbangan gizi jadi tidak imbang, oleh karena itu kebiasaan sarapan hendaknya dipertahankan dalam setiap keluarga (Khomsan, 2004).

Banyak anak yang tidak melakukan sarapan pagi, mereka lebih memilih mengonsumsi makanan jajan di luar rumah atau di sekolah yang kualitas gizinya tidak terjamin. Makanan jajan diluar seringkali tidak memperhatikan mutu gizi, kebersihan dan keamanan pangan. Tidak sedikit masalah yang timbul akibat orang tua kurang peduli terhadap makanan yang dikonsumsi anak di sekolah. Makanan yang tidak aman dan tidak

bergizi menimbulkan penyakit, seperti diare bahkan kanker dan dapat mengakibatkan tidak tercapainya angka kecukupan gizi. Makanan jajan yang baik memenuhi beberapa aspek penting seperti cita rasa, bersih, bergizi, aman dan menarik. Diperlukan bimbingan dan arahan pada siswa dalam pemilihan makanan jajanan yang sehat, bergizi dan aman (Alamin dkk 2014).

Faktor yang mempengaruhi pemilihan makanan jajanan pada anak sekolah antara lain bekal sekolah, makan pagi, aktifitas sekolah, iklan televisi dan ketersediaan makanan jajanan di sekolah. Fungsi dari sarapan adalah salah satunya untuk mendapatkan energi yang akan digunakan untuk beraktivitas, selain itu dampak sarapan sebelum berangkat ke sekolah sangat besar. Rata-rata anak yang sempat sarapan di sekolah mampu mencetak prestasi yang lebih dari pada anak-anak yang tidak sempat sarapan. Sarapan dapat merangsang gerakan belahan otak kanan sehingga dapat mendorong kegiatan yang aktif dan kreatif. Aktifitas akan terganggu apabila tidak adanya energi yang dihasilkan sehingga akan menyebabkan rasa lapar, lemah, letih dan lesu. Keadaan siswa pada kondisi ini tidak mengenakkan sehingga mereka yang merasakan kondisi seperti ini akan segera jajan (Yuniati, 2010).

Mengonsumsi makanan jajan sedikit maupun banyak memang dapat mengurangi rasa lapar, tetapi apakah benar bahwa rasa lapar itu pemicu bagi siswa untuk jajan. Salah satu jajan adalah untuk memenuhi kebutuhan psikis mereka. Pemenuhan kebutuhan psikis akan dipengaruhi oleh banyak faktor. Faktor yang paling berperan bagi siswa adalah lingkungan rumah atau keluarga. Sikap orang tua mempunyai pengaruh yang besar di lingkungan rumah terhadap kebiasaan jajan untuk siswa TK dan SD (Yuniati, 2010).

Konsumsi makanan jajan yang diduga berkaitan dengan jumlah uang saku, lingkungan sekolah, pengaruh teman, kurangnya pengawasan orang tua terhadap jajan anaknya, minimnya pengetahuan gizi yang akan berdampak pada kesehatan serta kebiasaan anak sekolah menolak sarapan pagi di rumah, merupakan suatu hal yang membuat penulis tertarik untuk meneliti mengenai gambaran kebiasaan sarapan dengan kebiasaan jajan di sekolah pada anak usia sekolah.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Mariza (2013) sebanyak 46,87% subjek tidak biasa sarapan sedangkan biasa sarapan hanya 53,13% subjek. Kebiasaan sarapan dengan kebiasaan jajan terdapat hubungan yang bermakna secara statistik yaitu subjek yang tidak biasa sarapan akan berisiko menjadi biasa jajan sebesar 1,5 kali.

Hasil survey yang dilakukan di SD Muhammadiyah 16 Karangasem dari 45 anak di dapatkan hasil sebanyak 60% anak sering jajan dan sebesar 40% tidak sering jajan. Sebanyak 44,5% anak biasa sarapan dan sebanyak 55,5% tidak biasa sarapan.

Berdasarkan data tersebut peneliti tertarik melakukan penelitian di SD Muhammadiyah 16 Karangasem karena banyaknya penjual jajanan yang menjajakan dagangannya di sekitar SD tersebut. Hal ini dikarenakan lokasi SD Muhammadiyah 16 Karangasem yang bersebelahan dengan SMP Muhammadiyah 10 Kartasura, sehingga pada jam istirahat murid-murid keluar untuk membeli jajanan tersebut.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana gambaran kebiasaan sarapan dan kebiasaan jajan di sekolah pada siswa SD Muhammadiyah 16 Karangasem ?

C. Tujuan

Tujuan Umum

Mengetahui gambaran kebiasaan sarapan dan kebiasaan jajan di sekolah siswa SD Muhammadiyah 16 Karangasem

Tujuan Khusus

- a. Mendiskripsikan kebiasaan sarapan pada anak sekolah dasar di SD Muhammadiyah 16 Karangasem
- b. Mendiskripsikan kebiasaan jajan pada anak sekolah dasar di SD Muhammadiyah 16 Karangasem
- c. Menginternalisasi nilai-nilai keislaman tentang hubungan kebiasaan sarapan dengan kebiasaan jajan

D. Manfaat

1. Bagi Sekolah

Memberikan informasi kepada sekolah untuk meningkatkan upaya promosi dan pencegahan bagi kesehatan sehingga dapat menciptakan SDM yang berkualitas pada masa yang akan datang mengenai kebiasaan jajan siswa

2. Bagi peneliti lain

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dalam mengembangkan ilmu pengetahuan supaya mampu menganalisis informasi lebih luas lagi mengenai jajanan