

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Anak usia sekolah termasuk masa dimana individu cenderung mengabaikan masalah kesehatan disebabkan pengetahuan yang dimiliki masih terbatas. Adapun masalah yang sering dialami oleh anak sekolah yang kurang mendapatkan perhatian adalah kebiasaan sarapan (Ningrum, 2014). Sarapan adalah kegiatan makan yang dilakukan pada waktu pagi sebelum seseorang melakukan aktivitas dengan mengonsumsi makanan yang terdiri dari zat pembangun, zat pengatur, dan sumber zat tenaga (Ningrum, 2014). Sarapan dapat menjadi sumber energi membekali diri sebelum berangkat sekolah dan energi tersebut dapat digunakan selama melakukan aktivitas disekolah. Menurut Saidun dkk (2015) dengan sarapan pagi lambung akan terisi setelah 8-10 jam telah kosong sehingga kadar gula dalam darah meningkat lagi. Keadaan ini akan berpengaruh kepada kerja otak dan daya konsentrasi selama proses belajar.

Adapun dampak melewatkan sarapan yaitu selain menurunnya konsentrasi dalam proses belajar yang dapat berpengaruh terhadap pencapaian prestasi yang menurun ditambah lagi dapat berdampak kepada penurunan tekanan darah rendah. Mekanisme tersebut yakni glukosa yang terdapat dalam sarapan sangat terlibat dalam daya ingat (kognitif) memori seseorang, meskipun tidak mempengaruhi tingkat kecerdasan. Apabila terjadi keterlambatan masukan zat gizi atau asupan gula dalam darah maka akan menurunkan konsentrasi anak saat belajar yang dapat menimbulkan diantaranya rasa malas, lesu, lemas, pusing, mengantuk, dan berujung anak terkena anemia.

Menurut Effendi (1993) anak tidak sarapan sebelum berangkat sekolah disebabkan antara lain kurang nafsu makan dan kurangnya waktu makan atau tidak sempat. Demikian dikarenakan saat pagi anak harus bangun pagi, lalu mempersiapkan diri untuk berangkat sekolah dan tidak sempat sarapan karena terburu waktu. Ditambah lagi jarak antara rumah dengan sekolah jauh sehingga memungkinkan untuk terlambat masuk sekolah.

Sarapan sangat dianjurkan terutama untuk pertumbuhan anak sekolah karena anak usia sekolah termasuk generasi penerus bangsa. Sarapan sangat penting bagi setiap anak dalam ketahanan fisik, mempertahankan daya tahan saat beraktivitas, dan menyerap pelajaran sehingga prestasi belajar menjadi lebih baik. Konsumsi makanan yang kurang bergizi pada usia sekolah memiliki risiko terlambatnya perkembangan kognitif sehingga dapat dibayangkan apabila anak sekolah mengonsumsi makanan kurang bergizi tentunya negara ini akan sulit berkembang karena banyak bibit-bibit generasi penerus bangsa yang kurang berkualitas (Indyah Purnamasari, 2013).

Buku saku yang telah dikembangkan dapat membantu meningkatkan hasil belajar siswa karena didalamnya diberikan gambar-gambar, warna-warna, cover dan huruf yang menarik minat siswa sehingga dapat meningkatkan hasil belajar siswa dan berisi pesan-pesan yang mudah dipahami, dalam bahasa yang sederhana dan praktis diterapkan siswa (Fithriyah, 2013). Disisi lain buku saku ialah media singkat yang memberi informasi mengenai suatu hal tertentu, mudah di bawa kemana-mana dan dapat dibaca kapan saja pada saat dibutuhkan, serta sebagai media pendidikan yang dapat mengubah pengetahuan, sikap dan tingkah laku yang baru dengan keefektifannya buku tersebut siswa sekolah dasar dapat memperoleh pengetahuan mengenai konten yang telah disediakan. (Notoatmodjo, 2007). Berdasarkan uraian pentingnya mengomunikasikan dan menginformasikan manfaat sarapan dan dampak negative apabila tidak sarapan. Oleh karena itu penulis meneliti tentang Pengaruh Penyuluhan Gizi Sarapan Menggunakan Media Buku Saku terhadap Perubahan Pengetahuan dan Sikap Siswa Sekolah Dasar Negeri Kelas 5 Gading Kecamatan Bululawang Kabupaten Malang dengan tujuan agar seorang anak membiasakan sarapan.

Studi pendahuluan yang dilakukan di Sekolah Dasar Negeri Gading Kecamatan Bululawang Kabupaten Malang dari 30 jumlah siswa kelas 5 menunjukkan 33 % atau 10 anak tidak pernah sarapan dan 30% atau 9 anak jarang sarapan, tingkat pengetahuan gizi dan kesehatan siswa kelas 5 sebesar 22%. Penyebab anak tidak membiasakan sarapan 1) jarak rumah dengan sekolah yang jauh seharusnya membutuhkan sarapan; 2)

waktu sebelum berangkat sekolah yang mendesak sehingga anak lebih memilih untuk menunda sarapan atau bahkan memilih tidak sarapan karena takut terlambat masuk kelas; 3) anak sulit diajak sarapan karena makan malam yang terlalu malam atau mengonsumsi cemilan saat sebelum tidur; 4) anak sulit bangun pagi karena orang tua membiarkan anak untuk tidur larut malam. Berdasarkan hasil penelitian Hardinsyah (2013) menunjukkan berikut beberapa makanan favorit yang dikonsumsi saat sarapan yakni nasi putih, telur ceplok/ dadar, tempe goreng, sayur berkuah, ikan goreng, mie instan, nasi goreng, dan tahu goreng; sedangkan minuman favorit yang sering dikonsumsi anak sekolah dasar diantaranya teh manis, susu kental manis, susu instan, dan sirup. Presentase 44,6% anak usia sekolah sarapan dengan kualitas gizi rendah.

Buku saku ini akan dibuat menarik sehingga minat baca bagi siswa sekolah dasar dapat meningkat. Adapun beberapa manfaat dari buku saku ini diantaranya dapat dibawa kemana-mana, dipelajari kapan saja, dan mudah dalam memahami penyampaian isi ilmu didalamnya. Selain itu buku saku ini bukan saja mendorong siswa sekolah dasar meluangkan waktu sarapan tetapi juga menyempurnakan bentuk jenis makanan yang dimakan sehingga pemenuhan komposisi gizi seimbang tetap ada. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi pendidikan gizi tentang sarapan. Metode yang akan dilakukan adalah penyuluhan guna meningkatkan pengetahuan siswa dasar. Apabila pengetahuan sudah meningkat maka bersamaan akan meningkatkan sikap siswa dalam membiasakan sarapan pagi. Jadi masalah anak jarang sarapan dan tidak sarapan dapat diperbaiki.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini antara lain:

Bagaimana pengaruh penyuluhan gizi pada menu sarapan menggunakan media buku saku terhadap pengetahuan dan sikap siswa sekolah dasar negeri kelas 5 Gading kecamatan Bululawang kabupaten Malang?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh penyuluhan gizi pada menu sarapan menggunakan media buku saku terhadap pengetahuan dan sikap siswa sekolah dasar negeri kelas 5 Gading kecamatan Bululawang kabupaten Malang.

Tujuan Khusus

- a. Mengetahui pengetahuan sebelum dan sesudah mendapatkan buku saku pada kelompok kontrol.
- b. Mengetahui pengetahuan sebelum dan sesudah mendapatkan buku saku pada kelompok kasus.
- c. Mengetahui sikap sebelum dan sesudah mendapatkan buku saku pada kelompok kontrol.
- d. Mengetahui sikap sebelum dan sesudah mendapatkan buku saku pada kelompok kasus.
- e. Mempelajari perbedaan pengetahuan antara kelompok kontrol dan kelompok kasus.
- f. Mempelajari perbedaan sikap antara kelompok kontrol dan kelompok kasus.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Teoritis :

Berkontribusi menambah literatur terkait penelitian “Pengaruh Penyuluhan Gizi pada Menu Sarapan Menggunakan Media Buku Saku terhadap Pengetahuan dan Sikap Siswa Sekolah Dasar Kelas 5 Gading Kecamatan Bululawang Kabupaten Malang.”

2. Praktis :

a. Bagi Siswa:

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran siswa akan pentingnya sarapan bagi menunjang proses belajar dan produktivitas kerja.

b. Bagi Petugas Kesehatan:

Hasil penelitian ini diharapkan dapat sebagai alternative pemecahan masalah kesehatan melalui edukasi dengan pendampingan buku saku tentang sarapan.

c. Bagi Peneliti:

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan penelitian lebih lanjut tentang pengaruh pemberian buku saku tentang menu sarapan terhadap pengetahuan dan sikap siswa SDN Gading Kecamatan Bululawang Kabupaten Malang.