

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sarapan pagi merupakan kegiatan makan dan minum yang aman dan bergizi yang memenuhi 15-30% kebutuhan gizi dalam sehari, dilakukan sebelum jam 9 pagi, sebagai salah satu pesan gizi seimbang dalam rangka mewujudkan perilaku hidup sehat, aktif, dan cerdas (Prasetyo et al., 2020). Sarapan pagi sangat penting bagi anak sekolah, karena sekolah merupakan kegiatan yang memerlukan banyak energi. Sarapan pagi dapat memberikan dampak positif terhadap kehadiran anak di sekolah, prestasi akademik, asupan zat gizi, serta kebugaran dan berat badan yang sehat. Anak yang tidak sarapan pagi akan mengalami kekurangan energi dan motivasi untuk beraktivitas (Marsaoly et al., 2021).

Anak sekolah merupakan investasi bangsa yang nantinya akan menjadi generasi penerus pembangunan di Indonesia. Pemerintah harus berupaya untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia sejak dini, baik dari segi kecerdasan maupun kesehatan (Mawarni, 2018). Anak usia sekolah menjadi perhatian khusus pada keluarga, masyarakat, dan pemerintah karena anak usia sekolah akan mengalami pertumbuhan yang sangat pesat yaitu pada umur 10-11 tahun pada perempuan dan 12-13 tahun pada laki-laki, sehingga kebutuhan akan zat gizi juga akan mengalami peningkatan. Kurangnya asupan energi dan zat gizi pada usia ini juga akan menyebabkan terhambatnya pertumbuhan anak. Pemenuhan akan kecukupan energi dan zat gizi dipengaruhi oleh kebiasaan makan keluarga dan anak setiap harinya, termasuk kebiasaan makan pagi atau sarapan (Wahyuningsih & Darni, 2020).

Berdasarkan analisis data konsumsi anak usia sekolah di Indonesia, dari sejumlah 35.000 menunjukkan bahwa hampir separuh (44,6%) anak yang sarapan hanya memperoleh asupan energi kurang dari 15% yang harusnya 15-30%. Berbagai studi menunjukkan bahwa sarapan memiliki berbagai manfaat baik untuk anak sekolah. Sarapan dapat meningkatkan daya ingat, mencegah obesitas, dan meningkatkan fokus belajar serta melatih disiplin waktu tidur dan makan.

Beberapa faktor yang menyebabkan anak tidak melakukan sarapan di pagi hari yaitu pemikiran bahwa sarapan pagi merupakan suatu hal yang menjengkelkan karena harus bangun pagi agar waktu untuk sarapan pagi terealisasi, kebanyakan orang tua yang tidak menyiapkan sarapan untuk anak, serta kebiasaan keluarga yang tidak melakukan sarapan pagi (Nindrea & Waldani, 2017).

Cara untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap anak sekolah yaitu dapat dilakukan dengan cara memberikan edukasi gizi sedini mungkin. Pendidikan yang dimaksud yaitu memberikan penyuluhan gizi kepada anak dengan menggunakan media seperti poster, leaflet, video animasi, permainan ular tangga, dsb. Penyuluhan gizi dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap anak sekolah sehingga anak dapat merubah perilaku kebiasaan melakukan sarapan pagi setiap harinya.

Anak usia sekolah cenderung aktif dalam bermain dan bertukar pertanyaan untuk mengembangkan pengetahuannya. Sehingga media yang digunakan dalam pelaksanaan penyuluhan gizi sebaiknya dapat memberikan peran aktif secara penuh kepada anak sekolah agar anak dapat menghargai pengetahuan yang dimiliki dengan usahanya sendiri. Berbagai media yang dapat mendukung peran aktif anak yaitu seperti permainan, diskusi kelompok, serta peragaan.

Media sebagai alat bantu penyuluhan yang digunakan untuk menyalurkan pesan penyuluhan. Penggunaan media sebagai alat peraga dapat merangsang imajinasi anak sehingga anak tidak hanya dapat mempelajari tetapi juga dapat merasakan apa yang sudah disampaikan. Media yang menarik dapat mempengaruhi minat siswa dan meningkatkan motivasi belajar siswa sehingga dapat mempertinggi hasil belajar yang akan dicapai siswa (Aroni, 2022).

Pada pelaksanaan penyuluhan digunakan media yang dapat mengoptimalkan hasil dari penyuluhan gizi yang dilakukan. Media pembelajaran merupakan alat bantu yang digunakan untuk menyampaikan suatu pesan atau informasi, sehingga dapat mendukung proses belajar yang baik dan mencapai tujuan pembelajaran yang diinginkan. Beberapa jenis media pembelajaran yang dapat digunakan sebagai media penyuluhan untuk anak sekolah dasar seperti leaflet, booklet, *flashcard*, permainan ular tangga, *pop*

up book, komik, buku saku, dan modul. Dalam penyuluhan ini *booklet* dipilih sebagai media pembelajaran karena *booklet* mempunyai beberapa keunggulan salah satunya yaitu tampilan yang memiliki kesan menarik sehingga mudah dipahami. Berdasarkan penelitian sebelumnya, *booklet* efektif untuk meningkatkan pengetahuan anak sekolah dasar tentang pentingnya sarapan pagi (Silvani & Kurniasari, 2022).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di SDN Jatimulyo 3 Kota Malang, dapat diketahui bahwa sebanyak 42% siswa mempunyai pengetahuan cukup dan 54% siswa mempunyai pengetahuan kurang serta diketahui bahwa 35% siswa masih mempunyai sikap yang kurang terhadap pentingnya sarapan pagi. Berdasarkan hasil wawancara dengan siswa kelas IV SDN Jatimulyo 3 Kota Malang terkait kebiasaan sarapan pagi, diketahui 19% siswa tidak melakukan sarapan pagi yang diakibatkan oleh beberapa sebab seperti: anak tidak nafsu makan dikarenakan masakan di rumah tidak dapat diterima dengan baik, waktu sebelum berangkat sekolah sangat mendesak sehingga menyebabkan anak menunda sarapan atau bahkan tidak melakukan sarapan, anak sulit bangun pagi karena orang tua membiarkan anak tidur terlalu malam, serta siswa tidak mengetahui tentang pentingnya melakukan sarapan pagi. Oleh sebab itu, perlu adanya suatu penelitian mengenai pentingnya sarapan pagi untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa kelas IV SDN Jatimulyo 3 Kota Malang.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas didapatkan rumusan masalah sebagai berikut "Apakah Penyuluhan Gizi tentang Pentingnya Sarapan Pagi dapat Meningkatkan Pengetahuan dan Sikap Siswa Kelas IV SDN Jatimulyo 3 Kota Malang?".

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa kelas IV SDN Jatimulyo 3 Kota Malang setelah dilakukan penyuluhan gizi tentang pentingnya sarapan pagi.

2. Tujuan Khusus

- a. Menganalisis perbedaan pengetahuan siswa kelas IV SDN Jatimulyo 3 Kota Malang tentang pentingnya sarapan pagi sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan tanpa menggunakan media.
- b. Menganalisis perbedaan pengetahuan siswa kelas IV SDN Jatimulyo 3 Kota Malang tentang pentingnya sarapan pagi sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan menggunakan media.
- c. Menganalisis perbedaan selisih rerata pengetahuan siswa kelas IV SDN Jatimulyo 3 Kota Malang tentang pentingnya sarapan pagi sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan antara kelompok tanpa menggunakan media dengan kelompok menggunakan media.
- d. Menganalisis perbedaan sikap siswa kelas IV SDN Jatimulyo 3 Kota Malang tentang pentingnya sarapan pagi sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan tanpa menggunakan media
- e. Menganalisis perbedaan sikap siswa kelas IV SDN Jatimulyo 3 Kota Malang tentang pentingnya sarapan pagi sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan menggunakan media
- f. Menganalisis perbedaan selisih rerata sikap siswa kelas IV SDN Jatimulyo 3 Kota Malang tentang pentingnya sarapan pagi sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan antara kelompok tanpa menggunakan media dengan kelompok menggunakan media.

D. Manfaat Penelitian

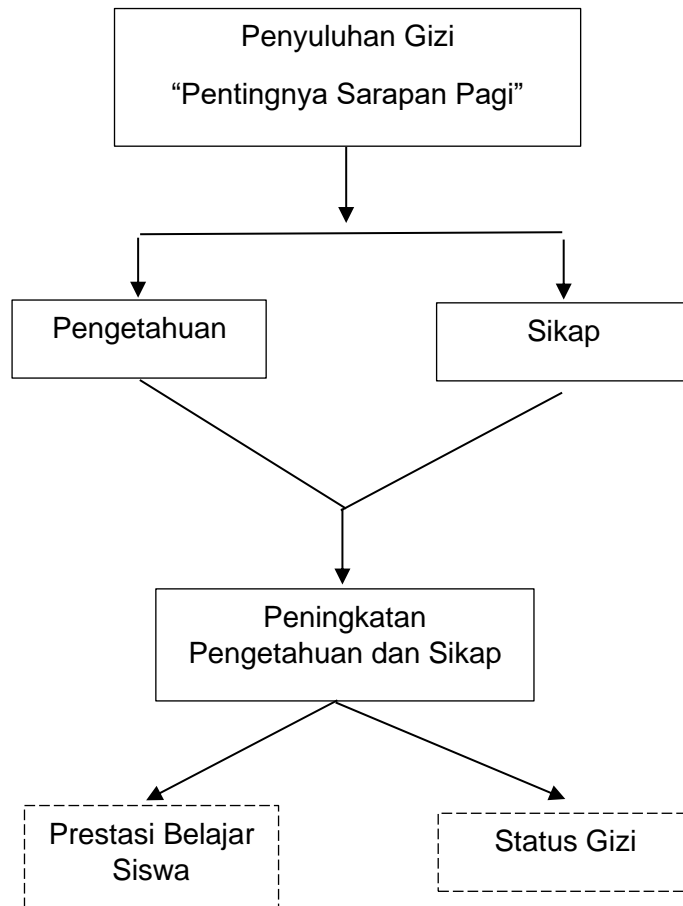
1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan peneliti tentang pentingnya sarapan pagi untuk meningkatkan pengetahuan dan merubah sikap siswa kelas IV SDN Jatimulyo 3 Kota Malang.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan untuk lahan terkait dengan pentingnya intervensi berupa penyuluhan gizi tentang pentingnya sarapan pagi dalam rangka meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa serta agar siswa mampu mempraktikkan dalam kehidupan sehari-hari.

E. Kerangka Konsep Penelitian



Gambar 1. Kerangka Konsep Penelitian

Keterangan:

 : Variabel yang diteliti

 : Variabel yang tidak diteliti

Pada penelitian ini, penyuluhan dilakukan kepada siswa kelas IV SD mengenai pentingnya sarapan pagi sebelum beraktivitas setiap harinya. Pemberian penyuluhan pentingnya sarapan pagi ini diharapkan dapat merubah pengetahuan dan sikap siswa kelas IV SD menjadi lebih positif sehingga dapat mencapai prestasi belajar yang maksimal.

F. Hipotesis Penelitian

Ada peningkatan pengetahuan dan sikap sesudah diberikan penyuluhan gizi tentang pentingnya sarapan pagi pada siswa kelas IV SDN Jatimulyo 3 Kota Malang