

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Upaya peningkatan SDM yang berkualitas dimulai dengan cara penanganan pertumbuhan anak sebagai bagian dari keluarga dengan asupan gizi dan perawatan yang baik (Adisasmito, 2012). Survei kemampuan pelajar yang dirilis oleh Programme for International Student Assessment (PISA) tahun 2018 menunjukkan Indonesia berada di papan bawah peringkat pendidikan dunia 2018 yakni peringkat ke-72 dari 77 negara. Indonesia mendapatkan angka 371 untuk kategori membaca, 379 untuk matematika dan 396 untuk ilmu pengetahuan (sains). Anak usia sekolah adalah anak yang berada pada rentang usia 6 – 12 tahun (dajitno, 2004). Anak merupakan kelompok usia muda yang berpotensi dikembangkan untuk berpartisipasi aktif dalam pembangunan dimasa yang akan datang. Pendidikan merupakan salah satu faktor penting untuk meningkatkan kualitas bangsa di masa yang akan datang. Dan prestasi belajar yang tinggi mengindikasikan pengetahuan yang baik (Anggraini & Damayanti, 2017).

Pada suatu proses pendidikan di setiap jenjang pendidikan, prestasi belajar merupakan salah satu tolak ukur untuk menunjukkan keberhasilan dalam belajar. Menurut (Suryabrata, 2013) prestasi belajar merupakan hasil yang dicapai oleh seseorang dalam usaha belajar sebagaimana yang dinyatakan dalam raport. Prestasi belajar yang rendah harus segera diatasi agar tidak memberikan dampak buruk bagi Sumber Daya Manusia (SDM) (Arifin, 2020). Apabila prestasi siswa rendah, akan berdampak buruk pada siswa itu sendiri yang diantaranya siswa tersebut tidak akan naik kelas/tinggal kelas. Selain itu, dampak yang akan langsung terlihat dalam jangka pendek yaitu siswa akan tertinggal materi pelajaran sehingga kesulitan dalam mengikuti materi pelajaran (Rahmayanti, 2015).

Faktor yang mempengaruhi prestasi belajar siswa secara garis besar ada dua yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi faktor psikologis dan faktor fisiologis. Faktor psikologis (bersifat rohaniah) yaitu motivasi dan kecerdasan, sedangkan faktor fisiologis (bersifat jasmaniah) diantaranya yaitu

status gizi yang juga dipengaruhi oleh kebiasaan sarapan pagi, persediaan pangan keluarga, pola konsumsi makanan keluarga, zat gizi dalam makanan serta pendapatan keluarga. Faktor eksternal meliputi faktor sosial dan faktor non sosial. Faktor sosial antara lain guru, keluarga (orang tua), teman, ekonomi, pendidikan orang tua, sekolah dan masyarakat sekitar, sedangkan faktor non sosial meliputi lingkungan fisik sekolah dan tempat tinggal, suara, pencahayaan, desain belajar dan les tambahan (Syah, 2010).

Hasil penelitian Asmare, dkk (2018) menunjukkan siswa dengan status gizi pendek (*stunting*) 79% lebih kecil kemungkinannya untuk mencetak prestasi akademik yang tinggi dibandingkan dengan siswa normal. Sedangkan, siswa yang memiliki status gizi berat badan kurang (*underweigh*) 37% lebih kecil kemungkinannya untuk mendapatkan nilai prestasi akademis yang tinggi dibandingkan dengan rekan - rekan mereka. Status gizi akan optimal apabila tubuh mendapatkan zat gizi yang cukup dan digunakan secara efisien (Almatsier, 2012). Sarapan pagi merupakan salah satu cara untuk memenuhi kebutuhan zat gizi.

Sarapan telah dianggap sebagai waktu makan paling penting dalam sehari. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar tahun 2010, 16,9% – 50% anak sekolah di Indonesia tidak biasa sarapan. Anak sekolah sekedar mengonsumsi minuman saat sarapan (26,1%) seperti air putih, susu, atau teh dan 44,6% mengonsumsi sarapan berkualitas rendah. Sarapan yang baik adalah mengonsumsi makanan yang mengandung gizi seimbang dan memenuhi 20% – 25% dari kebutuhan energi. Waktu sarapan dimulai dari pukul 06.00 pagi sampai dengan pukul 10.00 pagi (Khosman, 2003). Kebiasaan sarapan pagi dengan prestasi belajar anak sangat penting sebab biasanya anak yang tidak sarapan pagi dapat mempengaruhi aktifitas belajarnya di sekolah. Sarapan merupakan sumber energi dan diperlukan untuk aktivitas dan belajar di sekolah. Dengan sarapan pagi, lambung akan terisi kembali setelah 8 – 10 jam kosong sehingga kadar gula dalam darah meningkat lagi. Keadaan ini ada hubungannya dengan kerja otak terutama konsentrasi belajar pada pagi hari (Fua, Nurlila & Rijab, 2016). Hasil penelitian Arifin (2015) menunjukkan bahwa sarapan pagi menyumbang 74,3% dalam konsentrasi belajar siswa SD Al-Fathimiyyah Surabaya dan sisanya 25,7% dipengaruhi oleh faktor lain.

Berdasarkan latar belakang di atas peneliti tertarik untuk menganalisis hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dan status gizi dengan prestasi belajar anak usia sekolah menggunakan metode *systematic literature review* yang didapatkan dari hasil – hasil penelitian sebelumnya yang hampir serupa.

B. Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan kebiasaan sarapan pagi dan status gizi dengan prestasi belajar anak usia sekolah ?

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Menganalisis hubungan kebiasaan sarapan pagi dan status gizi dengan prestasi belajar anak usia sekolah

2. Tujuan Khusus

- a. Menganalisis hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan prestasi belajar anak usia sekolah
- b. Menganalisis hubungan antara status gizi dengan prestasi belajar anak usia sekolah

D. Manfaat

1. Teoritis

Hasil penelitian dengan metode review jurnal ini akan memberikan informasi tentang peranan kebiasaan sarapan pagi dan status gizi terhadap prestasi belajar anak usia sekolah

2. Praktis

Konsistensi hasil – hasil penelitian dalam membuktikan hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dan status gizi menjadi dasar edukasi gizi yang lebih menitik beratkan tentang pentingnya hal tersebut di anak usia sekolah. Saran ini berpijak dari penelitian penelitian yang akan dipelajari, dapat atau tidak dapat bermanfaat dari sisi praktis di masyarakat