

# BAB I PENDAHULUAN

## 1.1 Latar Belakang

Usia anak sekolah merupakan masa dimana perhatian khusus diperlukan dalam hal asupan gizi dan kesehatan. Anak usia sekolah adalah mereka yang berusia antara 7 hingga 12 tahun. Anak usia sekolah membutuhkan asupan gizi yang lebih besar, karena pertumbuhan tubuhnya yang lebih cepat terutama dalam peningkatan tinggi badan (Hanifah *et al.*, 2022). Selain untuk pertumbuhan, nutrisi juga berguna untuk meningkatkan kemampuan otak anak dalam memperoleh pendidikan. Menyediakan nutrisi yang cukup bagi anak sekolah dapat dilakukan dengan kebiasaan sarapan (Hanim, Ingelia & Ariyani, 2022).

Sarapan adalah bagian penting dari gaya hidup sehat untuk mendapatkan asupan gizi yang seimbang. Sarapan yang sehat mencakup peningkatan asupan kalori sebanyak 15-30% dari kebutuhan kalori harian tubuh, harus dikonsumsi setidaknya dua jam setelah bangun tidur, dan sebaiknya tidak melewati jam 9 pagi (Hanifah *et al.*, 2022).

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menekankan pentingnya sarapan pagi bagi semua orang dengan menjadikan “Pembiasaan Sarapan Pagi” sebagai bagian dari pedoman Sepuluh Pesan Gizi Seimbang yang harus diikuti setiap hari (Kemenkes, 2014).

Menurut informasi yang diperoleh dari studi Riset Kesehatan Dasar, 26% dari anak-anak di Indonesia hanya mengonsumsi air putih, teh, atau susu sebagai menu sarapan mereka. Tidak semua anak yang melakukan sarapan mengikuti pola makan yang sehat dan seimbang. Menurut informasi dari sumber yang sama, hanya 10,6% anak yang sarapan mampu memenuhi 30% kebutuhan energi mereka setiap harinya, sementara 44,6% anak hanya menyediakan kurang dari 15% kebutuhan energi harian atau bahkan tidak sarapan sama sekali (Kemenkes, 2018).

Anak yang sering tidak sarapan akan sulit berkonsentrasi saat belajar di kelas karena tubuhnya kekurangan zat gizi yang dibutuhkan. Kekurangan sarapan dapat mengakibatkan siswa kekurangan energi, yang bisa menyebabkan rasa lemas, kurang konsentrasi, dan bahkan pingsan. Karenanya, penting sekali bagi proses

belajar dan aktivitas siswa di sekolah untuk tetap menjaga kebiasaan sarapan yang baik (Rohmah, Rohmawati & Sulistiyani, 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Mbata (2019) menemukan bahwa mayoritas siswa tidak biasa sarapan pagi, yaitu 31 siswa (64,6%), sedangkan siswa yang biasa sarapan pagi hanya terdiri dari 17 orang (35,4%). Dari informasi itu, terungkap bahwa sebagian besar siswa di Sekolah Dasar 02 Lemito tidak biasa sarapan pagi karena alasan tidak punya waktu, terburu-buru menuju sekolah, belum merasa lapar, atau tidak ada sarapan pagi yang tersedia.

Data Peserta Didik Kota Pekanbaru (2023) menunjukkan bahwa Kecamatan Marpoyan Damai adalah daerah di Pekanbaru dengan populasi siswa terbesar. Di Kecamatan Marpoyan Damai terdapat 19 sekolah dasar, salah satunya adalah SD Negeri 21 Pekanbaru. Sekolah ini terletak di jalan Pahlawan Kerja dan memiliki akreditasi A. Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan melalui wawancara dengan guru dan murid di SD Negeri 21 Kota Pekanbaru, 7 dari 10 siswa tidak biasa sarapan karena berbagai alasan.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian “Gambaran Alasan Siswa Tidak Sarapan di SD Negeri 21 Kota Pekanbaru”.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Kementerian Kesehatan Indonesia mengakui bahwa sarapan pagi merupakan hal yang sangat penting bagi semua orang dan telah memasukkan sarapan ke dalam 10 Pesan Umum Gizi Seimbang sebagai pedoman. Menurut informasi dari Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, sekitar 26% anak tidak menjalani pola sarapan yang sehat dan seimbang, sementara hanya 10,6% anak yang sarapan dengan menyediakan 30% kebutuhan energi harian. Sebanyak 44,6% anak menyediakan kurang dari 15% kebutuhan energi harian atau bahkan tidak sarapan sama sekali.

Banyak alasan yang menyebabkan anak belum menetapkan kebiasaan sarapan, padahal melewatkan sarapan akan berdampak negatif pada kemampuan belajar anak di sekolah.

Berdasarkan latar belakang di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana Gambaran Alasan Siswa Tidak Sarapan di SD Negeri 21 Kota Pekanbaru ?”

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui alasan siswa di SD Negeri 21 Kota Pekanbaru tidak sarapan.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan hasil penelitian ini dapat di jadikan sebagai acuan dan penekanan materi tentang ilmu gizi anak yaitu tentang alasan siswa tidak sarapan

2. Manfaat Praktis

Diharapkan hasil penelitian di SD Negeri 21 Kota Pekanbaru ini dapat digunakan sebagai acuan untuk bahan evaluasi dalam menumbuhkan minat siswa untuk sarapan