

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sarapan merupakan aktivitas makan dan minum yang dapat dilakukan dalam rentang waktu dari bangun tidur hingga jam 9 pagi. Pemerintah merancang sebuah program yang disebut dengan sepuluh pesan gizi seimbang. Program ini ditujukan untuk menjamin terpenuhinya asupan gizi setiap individu. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang, menjelaskan bahwa sarapan dianjurkan untuk memenuhi kebutuhan gizi harian sebesar 15-30% atau setara dengan pemenuhan 450 – 500 kilokalori (kcal) energi perhari (Wiradnyani et al., 2019). Tidak hanya bagi orang dewasa, sarapan sangat penting bagi kesehatan anak sekolah karena sarapan berkontribusi besar dalam menutrisi tubuh (Pohan, 2020). Menurut Angka Kecukupan Gizi Indonesia tahun 2019 kecukupan energi untuk anak sekolah dapat terpenuhi jika mencapai 1850 – 2100 kilokalori dalam sehari (Kemenkes, 2020).

Riset yang telah dilakukan oleh Pergizi Pangan Indonesia menyatakan jika kebiasaan sarapan pagi di Indonesia masih kurang ditegakkan. Sebanyak tujuh dari sepuluh anak di Indonesia tidak sarapan pagi sebelum beraktivitas dan tidak semua anak melakukan sarapan pagi yang sehat atau seimbang (Suraya et al., 2019). Riset Kesehatan Dasar menemukan 26% anak Indonesia hanya mengonsumsi minuman untuk sarapan, seperti air putih, teh dan susu. Sebanyak 44,6% anak kurang atau tidak pernah sarapan pagi dan hanya 10,6% anak yang sarapannya memenuhi anjuran gizi seimbang (Risikesdas, 2018).

Kegiatan sarapan sangat penting untuk dilakukan. Seseorang yang tidak sarapan pagi dapat mengalami rasa kantuk, rasa malas, lemas, lesu, pusing, dan anemia. Glukosa yang terdapat dalam makanan berperan dalam mekanisme daya ingat (kognitif) seseorang, meskipun tidak secara langsung mempengaruhi tingkat kecerdasan. Kebiasaan sarapan dan status anemia dapat berpengaruh terhadap daya konsentrasi anak sehingga akan mempengaruhi prestasi belajar (Sofianita et al., 2015). Tidak sarapan dapat mengakibatkan asupan gizi seseorang kurang

terpenuhi, sehingga dapat memicu beban ganda masalah gizi, yaitu gizi kurang dan obesitas. Hal ini dapat terjadi pada berbagai kelompok usia, begitu juga pada Anak Usia Sekolah (AUS) yang nantinya dapat membentuk kebiasaan makan anak hingga dewasa (Hanim et al., 2022). Tujuan lain dari sarapan yaitu untuk menstabilkan kadar glukosa darah dan mencegah dehidrasi setelah berpuasa sepanjang malam (Pohan, 2020).

Edukasi gizi sangat diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan gizi anak usia sekolah, membentuk sikap positif terhadap makanan bergizi dalam rangka membentuk kebiasaan makan yang baik. Individu yang memiliki pengetahuan gizi baik, akan lebih mempertimbangkan jenis dan kualitas makanan yang dikonsumsi (Suryani et al., 2023). Proses edukasi gizi tidak terlepas dari pengaruh penggunaan alat peraga atau media yang mampu mendukung berlangsungnya kegiatan edukasi tersebut. Salah satu upaya edukasi gizi yaitu melalui penyuluhan. Media yang dapat digunakan sebagai alat bantu, salah satunya adalah audio visual yang dapat memberikan stimulasi secara nyata berisi gambar bergerak dan unsur suara dengan durasi waktu relatif pendek yang ditayangkan dalam bentuk video (Mahmudah & Sari, 2021).

Setiyawan (2021) dalam penelitiannya tentang pemanfaatan media audio visual dan media gambar pada siswa kelas 5, menemukan perbedaan dengan rata-rata nilai kelas yang diberikan intervensi dengan media audio visual lebih tinggi dengan nilai sebesar 87,68 dari pada kelas yang diberikan intervensi dengan media gambar yang memperoleh nilai sebesar 79,59. Peneliti Antono (2018) dalam penelitiannya tentang pengaruh penyuluhan makanan jajanan menggunakan media menyatakan adanya peningkatan rata-rata pengetahuan siswa dari 52,77 menjadi 77,60 setelah dilakukan intervensi. Terdapat peningkatan pengetahuan rata-rata sebesar 25,33 setelah diberikan penyuluhan dengan menggunakan media.

Penelitian yang dilakukan oleh Oematan, dkk pada tahun 2023 tentang edukasi gizi berbasis video pada kebiasaan sarapan anak menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswa sebelum diberikan edukasi dari 4% menjadi 76,3% setelah kegiatan edukasi dilakukan.

Data Peserta Didik Kota Pekanbaru (2023) menyatakan jika wilayah Kecamatan Marpoyan Damai merupakan wilayah dengan jumlah siswa terbanyak

di Pekanbaru, dengan rekap data 15.844 siswa/i. SD Negeri 21 Pekanbaru adalah salah satu Sekolah Dasar Negeri yang berada di wilayah Kecamatan Marpoyan kota Pekanbaru. Sekolah ini terletak di jalan Pahlawan Kerja, berakreditasi A, serta keadaan status sosial ekonomi orang tua murid yang heterogen. Dari hasil wawancara pendahuluan dengan guru sekolah, didapatkan data jika siswa di SD Negeri 21 Pekanbaru belum pernah mendapatkan penyuluhan mengenai sarapan pagi. Kemudian dilakukan pembuktian wawancara dengan salah satu kelas, hanya sepuluh dari tiga puluh siswa yang melakukan kegiatan sarapan sedangkan sisanya tidak sarapan.

Berdasarkan latar belakang dari uraian diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian “Gambaran Pengetahuan Siswa Tentang Sarapan Pagi Sebelum Dan Sesudah Edukasi Menggunakan Media Video Animasi di SD Negeri 21 Pekanbaru”.

1.2 Rumusan Masalah

Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang menjelaskan bahwa sarapan dianjurkan untuk memenuhi kebutuhan gizi harian sebesar 15-30% atau setara dengan pemenuhan 450 – 500 kilokalori (kkal) energi perhari. Data Riset Kesehatan Dasar menyatakan jika sebanyak 26% anak Indonesia hanya mengonsumsi minuman di waktu sarapannya dan tidak semua anak melakukan sarapan pagi yang sehat atau seimbang, hanya 10,6% anak yang sarapannya mencukupi asupan sebesar 30% dan 44,6% anak yang kurang bahkan tidak pernah sarapan pagi.

Edukasi gizi sangat diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan gizi anak usia sekolah, membentuk sikap positif terhadap makanan bergizi dalam rangka membentuk kebiasaan makan yang baik dan kesadaran dalam pentingnya kegiatan sarapan pagi sehingga dapat terhindar dari efek samping tidak sarapan seperti menurunnya konsentrasi belajar karena mengantuk, rasa malas, lemas, lesu dan pusing

Berdasarkan latar belakang diatas, penulis merumuskan masalah penelitian ini yaitu “Gambaran Pengetahuan Siswa Tentang Sarapan Pagi Sebelum Dan

Sesudah Edukasi Menggunakan Media Video Animasi di SD Negeri 21 Pekanbaru?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran pengetahuan siswa tentang sarapan sarapan pagi sebelum dan sesudah edukasi menggunakan media video animasi di SD Negeri 21 Pekanbaru

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus penelitian ini adalah :

1. Mengetahui gambaran pengetahuan sarapan pagi siswa SD Negeri 21 Pekanbaru sebelum edukasi menggunakan media video animasi
2. Mengetahui gambaran pengetahuan sarapan pagi siswa SD Negeri 21 Pekanbaru sesudah edukasi menggunakan media video animasi

1.4 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menambah wawasan dan dapat dijadikan sebagai sumber pemikiran dalam memberikan pendidikan mengenai sarapan pagi dengan media video animasi.

2. Manfaat Praktis

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menambah informasi mengenai media penyuluhan sarapan pagi pada anak usia sekolah dengan memanfaatkan media audiovisual seperti video animasi yang praktis, menarik dan mudah digunakan.