

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja merupakan suatu tahap antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa. Pada masa remaja mengalami banyak perubahandiantaranya perubahan fisik, menyangkut pertumbuhan dan kematangan organ reproduksi, perubahan intelektual, berubah bersosialisasi, dan perubahan kematangan kepribadian termasuk emosional. Menurut Kurniawan (2012) perubahan fisik karena pertumbuhan yang terjadi akan mempengaruhi status kesehatan dan gizinya. Asupan gizi yang kurang dan tidak seimbang dapat mempengaruhi pertumbuhan, perkembangan dan status gizi anak.

Ketidakseimbangan antara asupan kebutuhan akan menimbulkan masalah gizi. Masalah gizi pada remaja akan berdampak negatif pada kualitas sumber daya remaja itu sendiri, misalnya penurunan konsentrasi belajar serta penurunan kesegaran jasmani. Pembentukan kualitas sumber daya manusia sejak masa sekolah akan mempengaruhi kualitas saat mereka mencapai usia produktif (BPOM, 2011).

Belajar merupakan unsur yang sangat mendasar dalam proses belajar mengajar, dan dalam belajar tersebut mutlak dibutuhkan konsentrasi belajar. Konsentrasi belajar ikut serta dalam menentukan prestasi belajar. Faktor yang mempengaruhi prestasi belajar antara lain usia, jenis kelamin, status nutrisi dan kebiasaan sarapan pagi (Widyanti, 2013). Sarapan pagi memberikan 13% kontribusi pada gizi seimbang, sehingga dapat membantu meningkatkan kinerja otak dalam mengingat dan menangkap pelajaran (Rahma, 2016).

Usia remaja biasanya mempunyai aktivitas baik disekolah maupun di luar lingkungan sekolah. Pengalaman baru, kegembiraan di sekolah, rasa takut jika terlambat

ke sekolah menyebabkan anak sering menyimpang dari kebiasaan makan. Makan pagi / sarapan perlu jadi perhatian, untuk mencegah hipoglikemi dan agar remaja lebih mudah mencerna pelajaran. Membiasakan sarapan sangat dianjurkan karena dapat menambah pemenuhan kebutuhan zat gizi sehari-hari serta mempengaruhi peningkatan pembelajaran pada anak-anak dalam hal perilaku, kognitif, dan prestasi belajar anak di sekolah (Adolphus *et al.* 2016).

Anak usia sekolah pada umumnya menghabiskan waktunya 6-7 jam di sekolah, sehingga asupan gizi anak akan kurang jika tidak diawali dengan sarapan pagi. Upaya perbaikan gizi melalui pemenuhan gizi pada anak usia sekolah, sama seperti halnya usaha memperbaiki gizi dan kesehatan pada bayi, merupakan elemen strategi dalam usaha membangun masyarakat. Anak yang lebih sehat dan bergizi lebih baik akan berada di sekolah lebih lama, belajar lebih banyak dan akan menjadi orang dewasa yang lebih sehat dan lebih produktif.

Dalam Undang Undang Nomor 23 Tahun 1992 pasal 45 tentang Kesehatan ditegaskan bahwa "Kesehatan Sekolah" diselenggarakan untuk meningkatkan kemampuan hidup sehat peserta didik dalam lingkungan hidup sehat sehingga peserta didik dapat belajar, tumbuh dan berkembang secara harmonis dan optimal sehingga diharapkan dapat menjadikan sumber daya manusia yang berkualitas. Upaya pengembangan sumber daya manusia yang berkualitas dan sehat antara lain dengan melaksanakan Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) serta menerapkan nilai-nilai Prilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di sekolah.

UKS merupakan bagian dari program kesehatan anak usia sekolah. Menurut Peraturan Bersama Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan, Menteri Kesehatan, Menteri Agama, dan Menteri Dalam Negeri No. 81 Tahun 2014, UKS merupakan kegiatan yang

dilakukan untuk meningkatkan kesehatan anak usia sekolah pada setiap jalur, jenis, dan jenjang pendidikan. UKS bertujuan untuk meningkatkan mutu pendidikan dan prestasi belajar peserta didik dengan meningkatkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) serta menciptakan lingkungan pendidikan yang sehat, sehingga memungkinkan pertumbuhan dan perkembangan yang harmonis peserta didik.

Kegiatan pokok UKS dilaksanakan melalui Trias UKS yaitu pendidikan kesehatan, pelayanan kesehatan dan pembinaan lingkungan sekolah sehat. Pendidikan kesehatan merupakan upaya-upaya kesehatan sehingga peserta didik menerima perilaku kesehatan dan menerapkan perilaku hidup sehat.

Menurut penelitian Widyanti (2013), terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan nilai akademis. Hal serupa juga diungkapkan oleh Adolphus *et al* (2016) bahwa dalam pemenuhan kebutuhan gizi anak, konsumsi sarapan berpengaruh positif untuk peningkatan kualitas diet, asupan mikronutrien, status berat badan dan faktor gaya hidup. Sarapan dianjurkan untuk mempengaruhi peningkatan pembelajaran pada anak-anak dalam hal perilaku, kognitif dan prestasi belajar anak di sekolah.

Hasil penelitian Auliana (2012) dalam Rahma (2016) mengatakan bahwa untuk mengoptimalkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kepandaian dan kematangan sosial diperlukan komposisi seimbang antara karbohidrat (45%-65%), protein (10%-25%), lemak (30%) dan berbagai macam vitamin lain. Oleh karenanya, di pagi hari seseorang tidak mengonsumsi makanan selama 12 jam, kadar gula darah dalam tubuh menjadi menurun. Glukosa dalam darah adalah satu-satunya penyuplai energi bagi otak untuk bekerja secara optimal. Bila glukosa darah anak rendah (hipoglikemi), maka akan terjadi penurunan konsentrasi belajar, tubuh menjadi lemah, pusing dan gemetar.

Sarapan juga mempengaruhi kinerja otak, menurut Yudi (2008) dalam Rahma (2016) mengatakan bahwa makan pagi memiliki manfaat dalam memberi energi untuk otak, sarapan dapat membantu meningkatkan daya ingat dan konsentrasi. Sarapan pagi merupakan makanan khusus untuk otak, hal ini didukung dengan pendapat Klienman (2013) dalam Rahma (2016) yang menunjukkan bahwa makan pagi berkaitan erat dengan kecerdasan mental, artinya makan pagi memberikan nilai positif bagi aktivitas otak, otak dapat berfungsi secara optimal. Klienman (2013) dalam Rahma (2016) juga mengatakan bahwa anak yang tidak sarapan cenderung tidak dapat berkonsentrasi dalam belajar.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh mahasiswa melalui *winshield survey* dan *penyebaran kuesioner* kepada sebanyak 90 siswa yang dilaksanakan pada tanggal 6-7 Juli 2017 di SMAN 15 Padang didapatkan data bahwa jumlah siswa yang tidak mengalami konsentrasi belajar hanya 2% dari 90 siswa, pernah mengalami konsentrasi belajar 18%, kadang-kadang mengalami konsentrasi belajar 68% serta sering sekali mengalami konsentrasi belajar 12%. Jumlah siswa yang sering melakukan sarapan pagi sebanyak 26% dari 90 siswa, pernah melakukan sarapan pagi 6%, kadang-kadang melakukan sarapan pagi 52% dan tidak pernah melakukan sarapan pagi 16 %.

Saat dilakukan wawancara kepada siswa/siswi yang tidak melakukan kebiasaan sarapan pagi kebanyakan dari mereka mengatakan malas untuk sarapan karena waktu yang tidak mencukupi. Jam belajar di Sekolah dari jam 06.45 – 14.30 Senin sampai Sabtu dan jadwal kegiatan ekstrakurikuler sekolah yang padat yang dimulai dari pagi hari. Peraturan sekolah yang memegang disiplin juga membuat siswa/siswi untuk datang ke sekolah sebelum jam 06.45 WIB. Wawancara yang dilakukan pada beberapa guru BK juga mengatakan bahwa banyak siswa/siswi yang tidak melakukan kebiasaan sarapan

dan pada saat dilaksanakannya upacara bendera atau kegiatan sekolah lainnya, siswa tersebut mengalami pucat dan terkadang sampai tidak sadarkan diri/pingsan.

Berdasarkan fenomena tersebut, mahasiswa merasa perlu mengatasi masalah kebiasaan siswa SMAN 15 Padang terhadap sarapan pagi dengan pemberian PIN. Apabila masalah tersebut tidak diatasi maka dapat berpengaruh terhadap konsentrasi belajar siswa di sekolah. Dari latar belakang tersebut penulis tertarik untuk membuat suatu laporan ilmiah akhir dengan judul “Asuhan Keperawatan Komunitas Dengan Penggunaan Pin Terhadap Kebiasaan Sarapan Pagi pada Siswa SMAN 15 Padang”.

B. Tujuan

1. Tujuan Umum

Menggambarkan pelaksanaan asuhan keperawatan yang komprehensif terhadap remaja binaan dengan masalah kebiasaan sarapan pagi dan mampu menerapkan manajemen layanan pada remaja melalui UKS di SMAN 15 Padang.

2. Tujuan Khusus

- a. Melakukan pengkajian pada remaja dengan masalah kebiasaan sarapan pagi di SMAN 15 Padang.
- b. Menetapkan diagnosa keperawatan remaja dengan masalah kebiasaan sarapan pagi di SMAN 15 Padang.
- c. Merumuskan intervensi keperawatan yang dapat diberikan pada remaja dengan masalah kebiasaan sarapan pagi di SMAN 15 Padang.
- d. Melaksanakan implementasi tindakan keperawatan pada remaja dengan masalah kebiasaan sarapan pagi di SMAN 15 Padang.

- e. Melaksanakan evaluasi terhadap implementasi yang sudah dilakukan pada remaja dengan masalah kebiasaan sarapan pagi di SMAN 15 Padang.
- f. Melaksanakan analisa manajemen kasus remaja di komunitas di SMAN 15 Padang.

C. Manfaat Penelitian

1. Bagi Pelayanan Keperawatan

Menjadi bahan masukan bagi tenaga keperawatan sebagai pilihan intervensi dalam memberikan asuhan keperawatan pada remaja dengan masalah kebiasaan sarapan pagi.

2. Bagi Pendidikan Keperawatan

Menambah wawasan dan dapat meningkatkan pengetahuan mahasiswa dalam praktik keperawatan yang berhubungan dengan remaja dengan masalah kebiasaan sarapan pagi.

3. Bagi Penelitian Keperawatan

Hasil laporan ilmiah akhir ini dapat menjadi informasi dan referensi yang berguna bagi mahasiswa yang ingin meneliti penerapan asuhan keperawatan terhadap remaja dengan masalah kebiasaan sarapan pagi dengan cara melakukan promosi kesehatan dengan pemberian pin.

4. Bagi Sekolah

Hasil laporan ilmiah ini dapat menjadi masukan bagi sekolah dalam meningkatkan pelayanan kesehatan melalui UKS yang bersifat promotif dan preventif tentang penyuluhan pentingnya kebiasaan sarapan pagi sehingga dapat meningkatkan pengetahuan serta meningkatkan konsentrasi belajar siswa.