

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa anak-anak merupakan periode penting dalam kehidupan karena mengalami pertumbuhan dan perkembangan fisiologis serta psikologis secara pesat. Tumbuh kembang yang optimal tergantung pada asupan nutrisi yang memadai secara kualitas serta kuantitas.^{1,2} Saat memasuki usia sekolah, kebutuhan tubuh terhadap asupan nutrisi meningkat karena padat dan tingginya aktivitas fisik dan mental di sekolah seperti belajar, diikuti kegiatan bermain, berolahraga, serta berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Kondisi tubuh yang sehat dan bugar sangat dibutuhkan agar anak dapat menjalani aktivitas seharian dengan optimal, sehingga makan pagi menjadi sarana utama dari segi pemenuhan nutrisi di pagi hari untuk menghasilkan energi yang dibutuhkan ketika di sekolah.³

Makan pagi adalah kegiatan makan dan minum yang dilakukan antara bangun pagi sampai pukul 9 untuk memenuhi sebagian kebutuhan gizi harian (15-30% kebutuhan gizi) dalam rangka mewujudkan hidup sehat, aktif, dan produktif. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia memasukkan kebiasaan makan pagi kedalam salah satu dari 13 pesan dasar gizi seimbang.⁴ Waktu makan pagi merupakan waktu makan terpenting yang perlu mendapat perhatian khusus karena makan pagi tidak hanya untuk mengisi perut yang kosong setelah sekitar 7-9 jam berpuasa, melainkan juga menggantikan nutrisi yang terserap tubuh selama tidur malam. Hal ini disebabkan karena tubuh membakar kalori untuk memperbaharui sel dan proses metabolisme, yaitu berlangsungnya proses oksidasi untuk menghasilkan energi agar jantung, paru-paru dan organ tubuh lainnya tetap bekerja.^{5,6}

World Health Organization (WHO) regional Eropa melakukan survei perilaku kesehatan terhadap lebih dari 200.000 anak sekolah laki-laki dan perempuan yang berusia 11–13 dan 15 tahun di 39 negara bagian Eropa pada tahun 2009-2010. Berdasarkan survey tersebut didapatkan bahwa 61% anak usia 13 tahun makan pagi setiap hari sebelum sekolah. Angka tersebut turun menjadi 55% pada saat anak mencapai usia 15 tahun. Makan pagi paling banyak dilakukan oleh anak laki-laki dan menurun dengan status sosial ekonomi yang lebih rendah.

Data ini menunjukkan bahwa sekitar setengah hingga sepertiga anak usia 11-13 dan 15 tahun tidak makan pagi setiap hari, meskipun data tersebut tidak mengungkapkan frekuensi asupan makan pagi yang sebenarnya.⁷

Permenkes nomor 41 tahun 2014 menyatakan bahwa sebuah penelitian menunjukkan 40% anak di Indonesia tidak terbiasa melakukan makan pagi, sehingga aktivitas belajar di sekolah tidak optimal.⁴ Penelitian yang dilakukan oleh Hardinsyah dan Aries pada 36.430 anak usia sekolah (6-12 tahun) di Indonesia, didapatkan hasil sekitar 96% anak di Indonesia memiliki kebiasaan makan pagi, namun sekitar 44,6% anak hanya makan pagi dengan mutu gizi rendah. Mereka hanya mengonsumsi <15% kebutuhan gizinya.⁸ Penelitian lain yang dilakukan di Indonesia oleh Institut Pertanian Bogor (IPB) ditemukan 70% siswa TK, SD, dan SMP belum berperilaku makan pagi yang sehat, artinya mayoritas pelajar masih mengonsumsi makan pagi berkualitas rendah. Sedangkan kajian lainnya menunjukkan 17-59% remaja serta 31,2% orang dewasa di Indonesia tidak terbiasa melakukan makan pagi.⁹ Hal ini menggambarkan bahwa tidak semua anak Indonesia membiasakan dirinya untuk makan pagi.

Penelitian yang sama dilakukan oleh Randita terhadap 57 siswa kelas IV dan V di Sekolah Dasar Negeri (SDN) 12 Sungai Liku Kabupaten Pesisir Selatan didapatkan sekitar 73,7% siswa tidak terbiasa makan pagi.¹⁰ Penelitian lain dilakukan oleh Andriani terhadap 65 siswa kelas IV, V, dan VI di Sekolah Dasar Negeri (SDN) 27 Kampung Jua Kota Padang didapatkan sekitar 63,1% siswa tidak terbiasa makan pagi.¹¹ Berdasarkan data penelitian tersebut dapat disimpulkan pada beberapa daerah di Sumatera Barat dan Padang rerata anak usia sekolah belum terbiasa melakukan makan pagi.

Makan pagi berpengaruh terhadap kognitif, kesehatan fisik, dan kemampuan fisik.¹² Membiasakan makan pagi juga bermanfaat dalam membiasakan diri untuk disiplin bangun pagi dan beraktifitas pagi sehingga mencegah makan berlebihan dikala makan kudapan atau makan siang.⁴ Glukosa yang dihasilkan dari mengonsumsi makan pagi tidak hanya membantu meningkatkan performa memori belajar, tetapi juga menyediakan energi salah satunya untuk kontraksi otot yang menjaga kesehatan dan ketahanan fisik. Dengan demikian, aktivitas fisik dapat dilakukan dengan optimal.¹³ Aktivitas fisik yang

teratur dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan mengurangi morbiditas serta mortalitas akibat berbagai penyakit kronis.¹⁴

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh dalam melakukan aktivitas fisik dan psikologis untuk menjalankan fungsi kehidupan tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Artinya masih memiliki cadangan energi yang masih dapat dipergunakan secara mendadak atau untuk menikmati waktu luang.^{14,15,16} Kebugaran jasmani dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya asupan nutrisi pada makan pagi yang akan menunjang kebugaran tubuh sebelum melakukan aktivitas di pagi hari. Anak yang melewatkan waktu makan pagi akan lebih mudah lelah dalam melakukan aktivitas fisik karena kekurangan zat gizi. Asupan gizi yang cukup akan membantu tubuh berada dalam kondisi yang baik sehingga mampu mempertahankan kebugaran jasmaninya.^{17,18}

Penilaian tingkat kebugaran jasmani dapat dilakukan dengan beberapa metode, diantaranya *Multistage Fitness Test* (MFT), *Cooper Test*, *Harvard Test*, dan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Tingkat kebugaran jasmani pada anak-anak dan remaja dikaitkan dengan kesehatan di masa dewasa, menunjukkan bahwa skrining tepat waktu dan intervensi khusus untuk meningkatkan kebugaran fisik dapat mendukung pencegahan penyakit.¹⁷

Data kebugaran jasmani yang dikumpulkan oleh Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia pada tahun 2006 melalui kegiatan *Sport Development Index* menyatakan bahwa masyarakat Indonesia memiliki tingkat kebugaran jasmani, yaitu 37,4% kategori kurang sekali, 43,90% kurang, 13,55% sedang, 4,07% baik dan 1,08% baik sekali.¹⁹ Penelitian oleh Nuruz pada tahun 2019 terhadap siswa Sekolah Dasar kelas IV dan V di Sekolah Dasar Negeri (SDN) 1 Masaran Kabupaten Sragen Provinsi Jawa Tengah dengan menggunakan instrumen pengukuran Tingkat Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) didapatkan data tingkat kebugaran jasmani siswa sebagai berikut, 2% kategori kurang sekali, 27% kurang, 51% sedang, 20% baik, dan 0% sangat baik.²⁰ Penelitian oleh Ashadi pada tahun 2016 terhadap siswa kelas IV dan V Sekolah Dasar (SD) Se-Gugus Selatan Kecamatan Plumpang Kabupaten Tuban Provinsi Jawa Timur didapatkan data sebagai berikut, 42,47% kategori kurang sekali, 45,07% kurang, 11,74% sedang, 0,47% baik dan 0% baik sekali.¹⁸

Penelitian serupa dilakukan oleh Oktavia yang melakukan penelitian terhadap 28 siswa Sekolah Dasar Negeri (SDN) 20 Alang Laweh Padang Selatan Kota Padang pada tahun 2017, didapatkan prevalensi sebesar 57,14% siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani kategori sedang dan 35,71% siswa kategori kurang.²¹ Di tahun berikutnya, Allifacco melakukan penelitian yang sama terhadap 26 siswa kelas IV SDN 29 Ulak Karang dan didapatkan prevalensi sebesar 53,85% siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani kategori sedang.²² Berdasarkan hasil beberapa penelitian dapat disimpulkan tingkat kebugaran jasmani anak usia Sekolah Dasar masih sangat rendah.

Makan pagi memiliki hubungan erat terhadap kebugaran jasmani. Banyak penelitian telah menyelidiki hubungan antara frekuensi makan pagi dan kebugaran fisik pada anak dan remaja. Corder K dkk melakukan penelitian pada 877 remaja usia 10-16 tahun di Inggris, frekuensi makan pagi yang lebih jarang dikaitkan dengan tingkat aktivitas fisik yang lebih rendah di pagi hari pada anak perempuan. Hubungan antara konsumsi makan pagi dan kebugaran jasmani masih kontroversial. Remaja yang terbiasa melewatkan makan pagi cenderung memiliki tingkat aktivitas fisik yang lebih rendah.²³ Studi lain yang dilakukan oleh Baldinger dkk di Swiss terhadap anak usia 7-10 tahun mengungkapkan bahwa orang yang makan pagi hampir setiap hari memiliki nilai tes kebugaran yang lebih tinggi (*shuttle*, lari 20 meter, dan lompat jauh berdiri) dibandingkan dengan orang yang jarang atau tidak pernah makan pagi.²⁴

Beberapa penelitian di Indonesia mengungkapkan adanya korelasi positif antara kebiasaan makan pagi dengan tingkat kebugaran jasmani. Penelitian tersebut dilakukan oleh Ave Mario dkk yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan makan pagi dengan tingkat kebugaran jasmani pada anak usia Sekolah Dasar di SD Budy Wacana Yogyakarta ($p=0.023$, $p<0,05$). Pengambilan data menggunakan kuesioner kebiasaan makan pagi dan tingkat kebugaran jasmani dengan lari jarak menengah (1000 m).⁵ Berbeda dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ave Mario, penelitian yang dilakukan oleh Ratnasari A. pada tahun 2017 menyatakan tidak adanya hubungan antara kebiasaan makan pagi dengan kebugaran jasmani pada anak SDN Pedurungan Kidul 02 Kota Semarang ($p=0,058$, $p>0,05$). Kebiasaan makan pagi diambil dengan food recall 3x24 jam dan tingkat kebugaran jasmani dengan *Harvard step*

test.²⁵ Belum ada penelitian yang meneliti hubungan antara kebiasaan makan pagi dan kebugaran jasmani pada anak usia sekolah hingga saat ini.

Sungai Pisang merupakan salah satu kelurahan di kota Padang yang terletak paling selatan dan jauh dari perkotaan. Daerah ini adalah kawasan rural dimana masyarakatnya masih hidup tradisional dan jauh dari kata modern seperti masyarakat di perkotaan. BPS Kota Padang mencatat pada tahun 2020 terdapat 78.491 anak usia 10-14 tahun yang ada di Kota Padang dan 2.379 anak usia 10-14 tahun di Kecamatan Bungus Teluk Kabung. Kecamatan Bungus Teluk Kabung merupakan kecamatan dengan tingkat pendapatan terendah di Kota Padang.²⁶ Sekolah Dasar Negeri 13 Sungai Pisang adalah satu-satunya sekolah dasar yang berada di Kecamatan Bungus Teluk Kabung Kota Padang. Berjalan kaki dan bersepeda merupakan cara sebagian besar anak di sekolah tersebut untuk pergi ke sekolah meskipun jarak rumah ke sekolah cukup jauh. Kebiasaan ini membutuhkan tingkat kebugaran jasmani yang baik karena intensitas aktivitas fisik yang juga tinggi di daerah tersebut. Tingkat kebugaran jasmani sangat dipengaruhi oleh asupan zat gizi terutama dari makan pagi. Asupan zat gizi pada pagi hari dapat memengaruhi pembentukan *Adenosin Trifosfat* (ATP) di tubuh yang berfungsi untuk membentuk energi sebagai bahan bakar untuk kontraksi otot. Saat ini belum terdapat data yang meneliti mengenai hubungan kebiasaan makan pagi dengan kebugaran jasmani pada siswa Sekolah Dasar Negeri 13 Sungai Pisang, Kecamatan Bungus Teluk Kabung, Kota Padang. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di daerah tersebut.

Peneliti memutuskan untuk memilih kategori umur 10-12 tahun karena anak usia 10-12 tahun dinilai telah mampu mengikuti seluruh instruksi yang diberikan selama tes berlangsung. Anak umur 10-12 tahun sebagian besar juga berada di kelas IV dan V SD sehingga dirasa sudah mampu dalam mengisi kuesioner terkait sikap kebiasaan makan pagi yang disediakan tanpa mengalami kesulitan yang berarti. Peneliti mengangkat judul “Hubungan Kebiasaan Makan Pagi terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri 13 Sungai Pisang Kota Padang” pada penelitian ini.

1.2 Rumusan Masalah

1. Bagaimana gambaran karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin dan usia pada siswa kelas IV dan V SDN 13 Sungai Pisang Kota Padang ?
2. Bagaimana gambaran kebiasaan makan pagi pada siswa kelas IV dan V SDN 13 Sungai Pisang Kota Padang ?
3. Bagaimana gambaran tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas IV dan V SDN 13 Sungai Pisang Kota Padang ?
4. Apakah terdapat hubungan antara kebiasaan makan pagi dengan tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas IV dan V SDN 13 Sungai Pisang Kota Padang ?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara kebiasaan makan pagi dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri (SDN) 13 Sungai Pisang Kota Padang.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin dan usia pada siswa kelas IV dan V SDN 13 Sungai Pisang Kota Padang.
2. Mengetahui gambaran kebiasaan makan pagi pada siswa kelas IV dan V SDN 13 Sungai Pisang Kota Padang.
3. Mengetahui gambaran tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas IV dan V SDN 13 Sungai Pisang Kota Padang.
4. Mengetahui hubungan kebiasaan makan pagi dengan tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas IV dan V SDN 13 Sungai Pisang Kota Padang.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Bagi Peneliti

Membantu peneliti untuk meningkatkan kemampuan dalam berfikir ilmiah dan sistematis serta menambah kemampuan peneliti dalam mengolah data untuk mengetahui gambaran kebiasaan makan pagi pada anak sekolah dasar.

1.4.2 Manfaat Bagi Perkembangan Ilmu Pengetahuan

1. Menambah ilmu pengetahuan tentang tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V SDN 13 Sungai Pisang Kota Padang.

2. Menambah ilmu pengetahuan tentang kebiasaan makan pagi siswa kelas IV dan V SDN 13 Sungai Pisang Kota Padang.
3. Sebagai pedoman dasar penelitian selanjutnya.

1.4.3 Manfaat Bagi Institusi

Sebagai referensi dalam pengembangan ilmu melalui berbagai macam penelitian yang berhubungan dan berkaitan dengan hubungan kebiasaan makan pagi dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V SDN 13 Sungai Pisang Kota Padang.

1.4.4 Manfaat Bagi Masyarakat

1. Menambah informasi tentang gambaran tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V SDN 13 Sungai Pisang Kota Padang.
2. Menambah informasi tentang hubungan kebiasaan makan pagi dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V SDN 13 Sungai Pisang Kota Padang.
3. Sebagai pedoman bagi masyarakat khususnya orang tua tentang pentingnya membiasakan makan pagi pada anak sejak usia dini.
4. Sebagai bentuk sumber informasi dan dukungan terhadap usulan program baru pemerintah terkait makan pagi gratis.

