

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja adalah tahap antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa. Pertumbuhan dan perkembangan remaja membutuhkan gizi yang optimal, baik dalam hal kuantitas maupun kualitas (Unicef, 2019). Remaja membutuhkan makanan yang mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral dalam pola makan yang teratur (Aries H, 2012). Asupan gizi yang tidak sesuai dengan kebutuhan pada usia remaja akan menimbulkan masalah kekurangan berat badan atau kelebihan berat badan (Almatsier, 2010).

Gizi yang baik pada masa remaja dapat dihasilkan dengan cara membiasakan diri untuk selalu melakukan sarapan sehat dengan gizi yang seimbang (Sulistyoningsih, 2011). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2014) memasukkan sarapan kedalam 10 Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS). Sarapan adalah kegiatan makan dan minum yang dilakukan saat bangun pagi sampai jam 09.00 wib untuk memenuhi sebagian kebutuhan gizi harian (15-30% kebutuhan gizi) dalam rangka mewujudkan hidup sehat, aktif, dan produktif (Unicef, 2019). Sarapan berguna untuk memberikan energi dan nutrisi yang cukup pada remaja didalam memulai harinya sehingga tercapai kesehatan fisik dan mental yang optimal dan

menjadikan mereka bisa fokus untuk mengerjakan tugas-tugasnya disekolah.

Menu sarapan sehat dengan gizi yang seimbang harus dipilih dengan benar. Berdasarkan Permenkes no.75/2013, Angka Kecukupan Gizi pada usia remaja (13-18 tahun) berkisar antara 2.475-2.675 Kkal. Sarapan pagi harus memenuhi 20-25% kebutuhan kalori sehari. Sarapan sehat sebaiknya mengikuti pola gizi seimbang yakni terdiri dari sumber karbohidrat (60-68%), protein (12-15%), lemak (15-25%), dan vitamin/ mineral. Porsi sarapan sebaiknya tidak terlalu banyak karena dapat mengganggu sistem pencernaan dan aktivitas remaja (Unicef, 2019).

Didunia rata-rata anak usia sekolah sering melewatkan sarapan seperti Amerika dan Eropa sekitar 10% sampai 30% setiap hari. Sedangkan angka kejadian anak usia sekolah melewatkan sarapan di Kolombo sekitar 70% dan Nigeria sekitar 52% anak (Unicef, 2019). Hal ini sejalan dengan Kemenkes RI (2014) yang menyatakan bahwa sekitar 40% anak Indonesia melewatkan sarapan sebelum berangkat sekolah. Berdasarkan analisis hasil survei konsumsi pangan pada Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2010), diketahui bahwa 26,1% dari 35.000 anak usia sekolah sarapan hanya dengan air minum dan 44,6% memperoleh asupan energi kurang dari 15% kebutuhan gizi perhari.

Remaja sering meninggalkan sarapan sehat karena pengalaman baru, terburu-buru berangkat sekolah karena rasa takut jika terlambat datang ke

sekolah, merasa mual setelah sarapan karena belum terbiasa, tidak sempat untuk menyiapkan sarapan, dan karena ingin menurunkan berat badan. Masih banyak remaja yang belum tahu manfaat sarapan dan menganggap sarapan hanya makan pagi saja atau minum pagi saja. Keadaan tidak terbiasa sarapan sehat banyak terjadi pada anak dan remaja di Indonesia yaitu 16,9%-59% dan 4,6% remaja sarapan dengan kualitas gizi yang rendah (Hardinsyah, 2013).

Manfaat bagi anak yang sarapan sehat dengan gizi seimbang adalah terhindar dari rasa lapar, meningkatkan konsentrasi belajar, menaikkan kadar gula darah, menjaga keseimbangan berat badan, dan meningkatkan fungsi kognitif dan daya ingat (Zaidi dkk, 2013). Selain memberikan manfaat sarapan sehat juga dapat menimbulkan masalah seperti mengkonsumsi makanan berlebih perhari, obesitas, gangguan pencernaan, dan dapat menurunkan konsentrasi belajar (Sard dkk, 2016). Karena tidak memperoleh asupan gizi yang cukup. Sebagai gantinya, siswa belanja di kantin sehingga ketersediaan mutu dan keseimbangan gizi jadi tidak seimbang. Oleh karena itu, kebiasaan sarapan sehat hendaknya dipertahankan dalam setiap keluarga (Khosman, 2010).

Menurut penelitian Nurwijayanti (2018), terdapat hubungan antara pola makan, kebiasaan sarapan dan status gizi terhadap prestasi belajar siswa SMK. Hal serupa juga diungkapkan oleh Adolphus *et al* (2016) bahwa untuk memenuhi kebutuhan gizi anak, kebiasaan sarapan sehat sangat berpengaruh

terhadap peningkatan kualitas diet, status berat badan dan faktor gaya hidup. Pendapat Klienman (2013) menunjukkan bahwa sarapan sehat berkaitan erat dengan kecerdasan mental, artinya kebiasaan sarapan sehat memberikan nilai positif bagi aktivitas otak sehingga otak dapat berfungsi secara optimal sedangkan anak yang tidak biasa sarapan sehat cenderung tidak dapat berkonsentrasi dengan baik saat belajar di sekolah.

Menurut Khomsah Ali dalam Devi Nirmala (2012), remaja sangat memerlukan perhatian orang tua terutama dalam hal membiasakan remaja untuk selalu melakukan sarapan sehat sebelum berangkat ke sekolah guna meningkatkan daya konsentrasi dan prestasi belajar remaja. Mohammed ALBashtawy (2015), prevalensi konsumsi sarapan pada remaja di Mafrag Yordania 52,3%, menurun secara statistik seiring bertambahnya usia. Sehingga pendidikan kesehatan berbasis komunitas sangat diperlukan untuk remaja. Menurut Vishnukumar *et al* (2017), menunjukkan bahwa melewatkan sarapan mempengaruhi status gizi dan prestasi belajar remaja di Distrik Batticaloa Srilanka.

Pendidikan kesehatan kepada remaja dapat meningkatkan pengetahuannya sebagai dasar utama keberhasilan pengobatan (Maemun, 2010). Pendidikan kesehatan yang efektif didukung oleh metode pembelajaran dan media yang tepat (Notoatmodjo, 2012). Lingkungan sekolah dan adanya *Peer Leaders* dapat menjadi strategi untuk mengoptimalkan kesehatan anak. Strategi intervensi keperawatan yang

dilakukan pada asuhan keperawatan komunitas adalah proses kelompok, pendidikan kesehatan dan kerjasama (Efendi dan Makhfudli, 2010). Kegiatan Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) juga melibatkan Kader Kesehatan Remaja (KKR). KKR sebagai *Peer Leaders* (pemimpin teman sebaya) melakukan sosialisasi tentang hidup sehat salah satunya kebiasaan sarapan sehat dengan gizi seimbang. Perawat komunitas melaksanakan strategi intervensi tersebut dengan pendidikan kesehatan bersama KKR (Nur Fajrin dkk, 2016).

Salah satu metode pembelajaran kooperatif dengan melibatkan siswa secara kelompok sehingga timbul interaksi antar anggota kelompok dan tanggung jawab terhadap tugas yang diberikan tanpa menggantungkan pada siswa yang pintar atau anggota yang lainnya serta memberikan kesempatan kepada siswa agar dapat terlibat secara aktif dalam proses berpikir dan dalam kegiatan belajar adalah metode pembelajaran *Numbered Head Together* (NHT) (Arends, 2010). Sejalan dengan penelitian Rida Susanti (2014) yang menyimpulkan bahwa metode pembelajaran kooperatif tipe NHT (*Numbered Head Together*) pada tema makananku sehat dan bergizi lebih efektif meningkatkan kemampuan guru, aktivitas siswa dan hasil belajar siswa.

Pada metode pembelajaran tipe NHT ini penulis menggunakan media komik dan video. Penelitian Alivia Salma Lihayati (2019) menunjukkan bahwa media komik efektif meningkatkan pengetahuan siswa tentang sarapan sehat. Penelitian Dian Luthfi Hanifah (2014) menyimpulkan bahwa ada

peningkatan pengetahuan gizi seimbang pada remaja setelah diberikan penyuluhan dengan media video.

SMP Negeri 31 Andalas Kota Padang merupakan perubahan dari Sekolah Kesejahteraan Keluarga Pertama (SKKP) menjadi Sekolah Menengah Umum Pertama berdasarkan keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 067/IV/1994 tanggal 4 April 1994 yang beralamat di Jalan Andalas No. 126 Kota Padang. SMP Negeri 31 Andalas Kota Padang sudah memiliki UKS sejak tahun 2010 dilengkapi dengan fasilitas ruangan UKS yang cukup lengkap dan memiliki Guru Pembina UKS serta KKR (Kader Kesehatan Remaja) yang sangat aktif memberikan pelayanan kesehatan kepada siswa siswi yang sakit. SMP Negeri 31 Andalas Kota Padang mendapatkan juara ke dua untuk Sekolah Sehat pada tahun 2018 di Tingkat Provinsi Sumatera Barat.

SMP Negeri 31 Andalas Kota Padang memiliki siswa siswi yang berasal dari Kelurahan Andalas Kecamatan Padang Timur. Berdasarkan data yang didapat di SMP Negeri 31 Andalas Kota Padang, jumlah murid kelas VII yaitu 259 orang dengan jenis kelamin laki-laki 133 siswa dan 126 siswa berjenis kelamin perempuan. Terdapat 32 siswa kelas VII.1, kelas VII.2 berjumlah 32 siswa, kelas VII.3 berjumlah 32 siswa, kelas VII.4 berjumlah 32 siswa, kelas VII.5 berjumlah 32 siswa, kelas VII.6 berjumlah 33 siswa, kelas VII.7 berjumlah 33 siswa dan kelas VII.8 berjumlah 33 siswa. Dengan rata-

rata umur siswa antara 11 - 13 tahun. Untuk data jumlah siswa siswi kelas VII yang tidak hadir sekolah karena sakit selama 3 bulan terakhir yaitu sebanyak 10 orang.

Fenomena yang terjadi pada remaja kelas VII di SMP Negeri 31 Andalas Kota Padang, berdasarkan *winshield survey*, pengukuran antropometri (IMT), wawancara dan penyebaran kuesioner didapatkan data siswa yang tidak biasa sarapan sebelum berangkat sekolah yaitu 30,6% dari 157 siswa dan lebih dari setengah siswa kelas VII di SMP Negeri 31 Andalas (59,2%) termasuk kategori kurus ($IMT = < 18,5 \text{ KgM}^2$) serta sebagian kecil (5,7%) dalam termasuk kategori gemuk ($IMT = > 25 \text{ KgM}^2$).

Berdasarkan fenomena tersebut, penulis merasa perlu mengatasi masalah siswa siswi kelas VII SMP Negeri 31 Andalas Kota Padang yang belum terbiasa melakukan sarapan sehat gizi seimbang dengan pendidikan kesehatan menggunakan *peer leaders* dengan metode pembelajaran *Numbered Head Together* (NHT) melalui media komik dan video. Dari latar belakang tersebut penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Asuhan Keperawatan Komunitas Tentang Pendidikan Kesehatan menggunakan *peer leaders* dengan metode pembelajaran *Numbered Head Together* (NHT) melalui media komik dan video Terhadap Kebiasaan Sarapan Sehat dengan Gizi Seimbang pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 31 Andalas Kota Padang Tahun 2019”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka perumusan masalah penelitian ini adalah :

1. Apakah pendidikan kesehatan menggunakan *peer leaders* dengan metode pembelajaran *Numbered Head Together* (NHT) melalui media komik dan video dapat mengubah kebiasaan siswa di SMP Negeri 31 Andalas Kota Padang untuk melakukan sarapan sehat dengan gizi seimbang?
2. Apakah pendidikan kesehatan menggunakan *peer leaders* dengan metode pembelajaran *Numbered Head Together* (NHT) melalui media komik dan video dapat membantu penulis dalam memberikan pendidikan kesehatan pada siswa siswi kelas VII SMP Negeri 31 Andalas Kota Padang?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Menggambarkan pelaksanaan asuhan keperawatan komunitas yang komprehensif terhadap siswa siswi kelas VII SMP Negeri 31 Andalas Kota Padang menggunakan *peer leaders* dengan metode pembelajaran *Numbered Head Together* (NHT) melalui media komik dan video sarapan sehat dengan gizi seimbang di SMP Negeri 31 Andalas Kota Padang.

2. Tujuan Khusus

- a. Melakukan pengkajian pada remaja Kelas VII dengan masalah belum memiliki kebiasaan sarapan sehat dengan gizi seimbang di SMP Negeri 31 Andalas Kota Padang.
- b. Menetapkan diagnosa keperawatan remaja Kelas VII dengan masalah belum memiliki kebiasaan sarapan sehat dengan gizi seimbang di SMP Negeri 31 Andalas Kota Padang.
- c. Merumuskan intervensi keperawatan yang dapat diberikan pada remaja Kelas VII dengan masalah belum memiliki kebiasaan sarapan sehat dengan gizi seimbang di SMP Negeri 31 Andalas Kota Padang.
- d. Melaksanakan implementasi keperawatan pada remaja kelas VII dengan masalah belum memiliki kebiasaan sarapan sehat dengan gizi seimbang di SMP Negeri 31 Andalas Kota Padang.
- e. Melaksanakan evaluasi terhadap implementasi yang sudah dilakukan pada remaja kelas VII dengan masalah belum memiliki kebiasaan sarapan sehat dengan gizi seimbang di SMP Negeri 31 Andalas Kota Padang.
- f. Melaksanakan analisa manajemen kasus remaja kelas VII di komunitas SMP Negeri 31 Andalas Kota Padang.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Pelayanan Keperawatan

Menjadi bahan masukan bagi tenaga keperawatan sebagai pilihan intervensi dalam melaksanakan asuhan keperawatan komunitas pada remaja dengan masalah belum memiliki kebiasaan melakukan sarapan sehat dengan gizi seimbang.

2. Bagi Pendidikan Keperawatan

Karya ilmiah akhir ini dapat dijadikan sumber informasi yang berguna untuk meningkatkan kualitas pendidikan dan profesi keperawatan terutama bagi mahasiswa yang sedang belajar di institusi kesehatan terutama dalam hal yang berhubungan dengan mata kuliah keperawatan komunitas serta mahasiswa profesi siklus profesi keperawatan komunitas dan mahasiswa peminatan keperawatan komunitas terutama dalam materi sarapan sehat dengan gizi seimbang.

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 sehat dengan gizi seimbang dengan cara melakukan pendidikan kesehatan menggunakan *peer leaders* dengan metode pembelajaran *Numbered Head Together* (NHT) melalui media komik dan video.

4. Bagi SMP Negeri 31 Andalas Kota Padang

a. Bagi Sekolah

- 1) Hasil laporan ilmiah akhir ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan bagi SMP Negeri 31 Andalas Kota Padang dalam membuat suatu kebijakan terkait dengan upaya peningkatan pengetahuan dan peningkatan kebiasaan sarapan sehat dengan gizi seimbang.
- 2) Hasil laporan ilmiah akhir ini dapat meningkatkan pelayanan kesehatan melalui UKS yang bersifat promotif dan preventif tentang penyuluhan pentingnya kebiasaan sarapan sehat dengan gizi seimbang sehingga dapat meningkatkan pengetahuan serta meningkatkan konsentrasi belajar siswa.
- 3) Terciptanya lingkungan sekolah yang sehat.
- 4) Menurunnya tingkat absensi siswa karena mereka lebih sehat dan tidak mudah sakit.

b. Bagi Siswa

- 1) Meningkatnya kebiasaan siswa melakukan sarapan sehat dengan gizi seimbang.
- 2) Meningkatnya motivasi berperilaku sarapan sehat dengan gizi seimbang.

