

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sarapan pagi merupakan aktivitas yang dilakukan dipagi hari berupa makan dan minum yang dilakukan mulai dari anak bangun tidur hingga pukul 9 pagi untuk memenuhi jumlah kalori yang dibutuhkan oleh tubuh. Makanan yang dikonsumsi dipagi hari yaitu kurang dari 1/3 dari makanan yang dikonsumsi dalam sehari dengan kisaran kalori yang dibutuhkan yaitu 300-500 Kkal. Sarapan pagi memberikan kontribusi penting dalam kebutuhan zat gizi yang bermanfaat dalam proses fisiologis dalam tubuh. Sarapan mengandung 25% kebutuhan gizi dalam sehari yang mempengaruhi daya pikir dan aktivitas seseorang seharian, terutama pada anak dalam masa pertumbuhan (Hartoyo, dkk, 2015; Hardiansyah dan Perdana, 2013).

Sarapan pagi bermanfaat bagi setiap manusia untuk mempertahankan daya tahan tubuh, memelihara ketahanan fisik serta mampu meningkatkan produktifitas kerja. Pada tubuh terdapat glukosa yang berfungsi sebagai sumber energi utama bagi otak. Karbohidrat yang dikonsumsi di saat sarapan akan meningkatkan kemampuan otak dan daya konsentrasi kepada anak (Hartoyo, dkk, 2015). Berdasarkan penelitian Verdiana (2017) menunjukkan siswa yang terbiasa melakukan sarapan sehat memiliki tingkat konsentrasi belajar lebih baik dibandingkan dengan siswa yang tidak sarapan. Anak yang terbiasa sarapan di pagi hari

memiliki akademik dan kinerja lebih baik dibandingkan dengan anak yang melewatkan sarapan di pagi hari (Adolphus *et al*,2013). Cascales, *et al* (2018) mengatakan bahwa individu yang makan sarapan seimbang yang sehat memiliki status kesehatan mental yang lebih baik, sikap hidup yang lebih positif, tingkat depresi yang lebih rendah dan tingkat kualitas hidup yang tinggi daripada mereka yang makan sarapan berkualitas buruk. Vingerhoeds (2015) juga mengatakan mengkonsumsi sarapan pagi dapat menurunkan resiko obesitas atau BMI yang tinggi serta dapat memiliki status gizi yang lebih baik pada anak-anak dan remaja.

Berdasarkan penelitian Nuru, dkk (2015) masih banyak anak yang mengabaikan sarapan di berbagai negara di dunia. Jepang sebagai salah satu negara maju di dunia menunjukkan kejadian melewatkan sarapan rata-rata di sekolah menengah yaitu 18% dan 4% pada anak sekolah dasar. Negara berkembang seperti Indonesia, Filipina, Thailand, Malaysia, dan Singapura ditemukan 13% orang dengan kelompok umur yang berbeda mengabaikan sarapan. Data survei kesehatan nasional di Amerika Serikat yang dilakukan pada 4.320 anak sekolah dasar menunjukkan 20% anak-anak sekolah yang melewatkan sarapan pagi (Taskar, *et al*, 2010).

Di Indonesia berdasarkan penelitian Hardinsyah (2013) terdapat lebih dari 69,6 % anak Indonesia masih belum mengkonsumsi sarapan sesuai dengan anjuran gizi seimbang dan terdapat hampir separuh 44,6% anak sarapan dengan mutu gizi rendah. Penelitian juga di lakukan oleh

Andriani (2018) di salah satu Sekolah Dasar dikota Padang didapatkan 63,1 % anak yang tidak biasa sarapan pagi.

Pada anak usia sekolah terjadi peningkatan kebutuhan zat gizi yang dibutuhkan untuk pertumbuhan yang berlangsung secara terus-menerus bersamaan dengan peningkatan asupan makan secara konstan. Di usia ini adanya perubahan pola makan yang tidak menentu akan mempengaruhi asupan makan anak sehingga kebutuhan gizi anak kurang atau malah berlebih (Almatsier, 2013). Perlunya menanamkan perilaku makan sehat pada anak karena akan membentuk kebiasaan pola makan anak yang baik agar stamina anak tetap terjaga selama mengikuti kegiatan di sekolah maupun kegiatan ekstrakurikuler, maka anak perlu ditunjang dengan pangan yang bergizi dan berkualitas (Muhilal dan Damayanti, 2006).

Saat anak melewati sarapan akan menyebabkan tubuh kekurangan glukosa yang memaksa tubuh untuk membongkar persediaan tenaga yang ada di jaringan lemak tubuh (Khomsan, 2010). Menurut Sofianita dkk (2015) melewati sarapan menyebabkan keterlambatan asupan zat gizi kedalam tubuh sehingga dapat menurunkan konsentrasi anak yang timbul karena rasa malas, lemas, lesu, pusing, serta mengantuk. Anak yang tidak sarapan memiliki kemampuan kognitif lebih buruk dibandingkan anak yang sarapan dipagi hari. Anak yang tidak sarapan memiliki prevalensi kelebihan berat badan dan obesitas lebih tinggi di bandingkan dengan anak yang terbiasa sarapan (Onyiriuka, 2013). Hal ini sejalan dengan penelitian Alhilabi (2018) yang mengatakan bahwa

melewatkan sarapan pagi memiliki efek negatif pada berat badan siswa sehingga anak lebih cenderung memiliki resiko obesitas dan BMI yang tinggi. Seseorang yang melewati sarapan cenderung untuk makan lebih banyak makanan tinggi kalori pada makan berikutnya. Mereka juga cenderung menggunakan gula dalam jumlah besar yang berakibat pada peningkatan kadar lemak tubuh. Dampak dari obesitas ini adalah penyakit hipertensi, diabetes tipe 2, sindrom metabolik, *coronary heart disease*, *osteoarthritis*, dislipidemia dan penyakit serebrovaskular (Arraniri, dkk, 2017; Khurshid, 2018; Shuang Rong, et al, 2019).

Beberapa faktor yang mempengaruhi anak melewati sarapan ialah jenis kelamin, umur, pengetahuan gizi dan sikap (Arumsari, dkk, 2014). Menurut penelitian Oba, et al (2016) kurangnya pengetahuan merupakan faktor penting yang menyebabkan tidak keteraturan sarapan pada anak. Tidak hanya pengetahuan, sikap terhadap sarapan juga merupakan faktor penyebab yang mempengaruhi kebiasaan sarapan seseorang. Anak yang memiliki sikap positif terhadap sarapan memiliki kebiasaan sarapan yang baik, sedangkan responden yang memiliki sikap negatif terhadap sarapan cenderung memiliki kebiasaan sarapan yang buruk (Febrika, 2017).

Pengetahuan dan sikap merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi anak untuk sarapan pagi. Upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan anak ialah dengan memberikan edukasi. Menurut Ambarwati (2014) pengetahuan tentang ilmu gizi secara umum

sangat berpengaruh dalam sikap dan perilaku anak dalam memilih makanan yang akan dikonsumsi. Pengetahuan gizi yang dimiliki oleh seseorang diharapkan diikuti dengan sikap dan praktek dalam mengkonsumsi makanan yang beragam sehari-hari. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk menanamkan kebiasaan sarapan dan pola makan yang baik bagi anak yaitu dengan melakukan pendidikan kesehatan. Hasil penelitian Eilat-Adar *et al* (2011) yang dilakukan di Israel menunjukkan bahwa integrasi materi kebiasaan makan dan sarapan yang sehat dalam kurikulum pendidikan terbukti efektif dalam meningkatkan pola makan dan sarapan sehat bagi anak usia sekolah dasar.

Pengetahuan yang ada pada seseorang diterima oleh indra. Mata merupakan indra yang paling banyak menyalurkan pengetahuan ke dalam otak. Pendidikan kesehatan dapat diberikan melalui media *visual aids*, *audio aids*, dan *audiovisual* (Notoatmodjo, 2014). Seseorang dalam memberikan pendidikan kesehatan yang dapat mempermudah cara menyampaikan informasi dan penerimaan informasi kesehatan yaitu melalui alat-alat visual. Alat visual seperti leaflet, buku cerita bergambar, poster, spanduk, video dan film merupakan sebagian alat visual yang dapat membantu menstimulusi indra mata dalam proses penerimaan pesan (Notoatmodjo, 2012).

Menurut Sari (2018) salah satu metode pembelajaran pada anak yaitu metode bermain. Bermain tidak hanya sekedar memperoleh kesenangan bagi anak, akan tetapi dapat dijadikan sarana untuk mencapai

tujuan pembelajaran dengan memasukkan unsur kesenangan didalamnya. Metode pembelajaran dengan cara bermain seperti panggung boneka, ular tangga, media cerita bergambar, permainan monopoli dan komik dapat dijadikan sarana pembelajaran yang tidak membosankan serta mampu dijadikan sarana dalam memberikan edukasi kepada anak. Buku merupakan media cetak yang digunakan sebagian besar oleh siswa Sekolah Dasar. Buku cerita bergambar dapat dijadikan media pendidikan yang menarik untuk mendorong semangat belajar siswa dan mudah ditemukan di koran dan di toko buku yang berisi cerita tentang kehidupan sehari-hari dan pembelajaran di sekolah (Winarto, dkk, 2018).

Menurut Erika Edith Clark (2017) komik merupakan salah satu media cerita bergambar yang efektif yang dapat menimbulkan minat belajar pada siswa. Komik mencakup gambar dan tulisan yang berisi humor yang menarik sehingga media ini lebih bermakna bagi anak-anak. Komik sebagai media pembelajaran bermanfaat dalam memotivasi anak dalam membaca dan mampu mengidentifikasi dirinya dengan tokoh yang ada di dalam komik sehingga pesan di dalam komik mudah tersampaikan (Lanti, 2017). Komik juga dapat mendukung kreativitas anak dengan membaca sampai anak tertarik dalam membuat komik sesuai dengan imajinasi mereka sendiri (Hague & Sarah, 2010).

Menurut Sitasari (2018) komik sebagai media edukasi dinilai sangat baik dalam menyampaikan pengetahuan ilmiah karena didalamnya terdapat visual grafis dan narasi yang membuat komik lebih atraktif bagi

pembacanya. Komik berbeda dengan media visual lainnya seperti televisi, video, yang lebih terfokus pada mata dan telinga. Ketika anak mengakses video, tautan ke video bisa tiba-tiba mati setelah beberapa saat sehingga mempengaruhi keandalan video sebagai media pembelajaran. Video yang mempunyai pendidikan berkualitas tinggi pun sangat terbatas untuk diakses secara gratis oleh siswa (Bates, 2016).

Pendidikan kesehatan melalui media komik dilakukan oleh Dyanika, dkk (2016) yaitu melakukan kampanye sarapan sehat dengan menggunakan media komik dapat meningkatkan pengetahuan siswa mengenai sarapan sehat. Penelitian menggunakan media komik juga dilakukan oleh Hartono (2015) yang mengatakan adanya peningkatan pengetahuan siswa dalam pemilihan jajanan sehat. Hal ini diperkuat juga oleh penelitian Lihayati dan Mardiana (2019) kepada siswa Sekolah Dasar di Padangsari mengatakan bahwa komik dapat meningkatkan pengetahuan anak mengenai sarapan pagi. Penelitian dari Sitasari dan Andika (2018) juga mengatakan bahwa komik layak digunakan sebagai edukasi gizi kepada anak sekolah selama jam istirahat mengenai label makanan. Berdasarkan beberapa penelitian tersebut, komik sangat efektif sebagai media pendidikan kesehatan kepada anak usia sekolah (Dyanika Putri, 2016; Hartono, dkk, 2016; Lihayati dan Mardiana, 2019; Sitasari dan Andika, 2018).

Data dari Dinas Kesehatan Kota Padang (2018) berdasarkan hasil skrining kesehatan peserta didik sekolah dasar mengenai perilaku berisiko

yaitu tidak sarapan pada siswa yang terbanyak berada di daerah Kecamatan Koto Tangah tepatnya di Puskesmas Anak Air. Sebanyak 422 anak sekolah dasar yang tidak sarapan di kelas II, 690 anak pada kelas III, 529 anak di kelas IV, 651 anak di kelas V dan 677 anak di kelas VI. Salah satu sekolah yang berada dibawah pelayanan Puskesmas Anak Air adalah SDN 15 Padang sarai yang terdata pada KEMENDIGBUD Tahun 2018 dengan jumlah siswa terbanyak peringkat ke tiga di Kecamatan Koto Tangah.

Studi pendahuluan dilakukan pada tanggal 08 Oktober 2019 melalui wawancara kepada kepala sekolah, Puskesmas, guru dan 20 orang siswa kelas V di SD N 15 Padang Sarai. Data yang didapatkan dari 20 orang siswa kelas V di SD N 15 Padang Sarai terdapat 14 orang siswa yang tidak sarapan pagi. Saat diajukan pertanyaan mengenai sarapan pagi dimulai dari pengertian, manfaat, kerugian serta komposisi sarapan sarapan hanya 5 dari 20 siswa yang mampu menyebutkan jawaban secara keseluruhan.

Wawancara dilakukan kepada kepala sekolah mengatakan program UKS yang ada di sekolah belum pernah selama ini melakukan penyuluhan mengenai sarapan pagi kepada siswa. Penyuluhan yang pernah dilakukan yaitu perawatan gigi dan PHBS. Kepala sekolah menambahkan siswa yang tidak sarapan pagi sudah pernah diberikan pendidikan kesehatan di kelas oleh guru kelas masing-masing mengenai sarapan pagi dengan metode ceramah seiring dengan pembelajaran lain di kelas, tetapi siswa tetap saja

melewatkan sarapan dan tidak mengetahui dampak dari melewatkan sarapan. Puskesmas mengatakan penyuluhan mengenai sarapan sehat sudah pernah dilakukan satu kali pada tahun 2018, untuk tahun 2019 memang tidak dilakukan penyuluhan tentang sarapan tetapi penyuluhan tentang kesehatan dengan tema lainnya tetap dilakukan.

Wawancara juga dilakukan kepada guru kelas mengatakan dalam 1 bulan terakhir terdapat 10 orang siswa yang mengalami pusing disaat upacara bendera akibat tidak sarapan. Siswa yang selalu tidak sarapan di kelas selalu orang yang sama. Siswa yang tidak sarapan ketika di berikan edukasi oleh guru di kelas, tetapi siswa tetap tidak mampu memahami manfaat dan kerugian dari sarapan pagi untuk mereka.

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti akan melakukan penelitian dengan judul “ Pengaruh pendidikan kesehatan dengan Media komik Terhadap Pengetahuan dan Sikap Siswa tentang Sarapan Pagi di Sekolah Dasar Negeri 15 Padang Sarai Tahun 2019”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang, maka dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut :

“Pengaruh pendidikan kesehatan melalui komik terhadap pengetahuan dan sikap anak terhadap sarapan pagi di Sekolah Dasar Negeri 15 Padang Sarai Tahun 2019”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketahui Pengaruh Pendidikan Kesehatan melalui komik terhadap pengetahuan dan sikap anak usia Sekolah Dasar terhadap sarapan pagi di Negeri 15 Padang Sarai Tahun 2019.

2. Tujuan Khusus

Tujuan Khusus dari penelitian ini sebagai berikut :

- 1) Diketuainya pengetahuan siswa tentang sarapan pagi sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan dengan media komik di SD Negeri 15 Padang Sarai Tahun 2019.
- 2) Diketuainya sikap siswa tentang sarapan pagi sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan dengan media komik di SD Negeri 15 Padang Sarai Tahun 2019.
- 3) Diketuainya pengaruh pendidikan kesehatan dengan media komik terhadap pengetahuan siswa tentang Sarapan Pagi di SD Negeri 15 Padang Sarai Tahun 2019.
- 4) Diketuainya pengaruh pendidikan kesehatan dengan media komik tentang Sarapan Pagi terhadap sikap siswa di SD Negeri 15 Padang Sarai Tahun 2019.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Profesi Keperawatan

Terlaksananya fungsi tenaga kesehatan khususnya perawat sebagai Edukator agar dapat mengaplikasikan penggunaan media komik dalam pemberian pendidikan kesehatan mengenai sarapan kepada anak usia sekolah.

2. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan dan informasi untuk kepentingan pendidikan terkait penggunaan media komik sebagai media edukasi sarapan kepada anak usia sekolah dalam proses belajar mengajar di sekolah.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai gambaran, panduan, bahan rujukan atau referensi yang mendukung penelitian selanjutnya mengenai penggunaan media komik dalam pemberian pendidikan kesehatan mengenai sarapan kepada anak usia sekolah.

