

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Anak merupakan salah satu aset sumber daya manusia di masa depan yang perlu mendapat perhatian khusus. Salah satu upaya penting bagi kelangsungan hidup suatu bangsa adalah peningkatan dan perbaikan kualitas hidup anak. (Kemenkes RI,2015). Salah satu upaya peningkatan derajat kesehatan adalah perbaikan gizi masyarakat khususnya pada anak usia sekolah. Anak usia sekolah yaitu pada umur 6-14 tahun adalah tahap periode penting seorang anak yang mengalami perubahan pada tumbuh kembangnya dan menghabiskan waktunya di sekolah (Eileen & Marotz, 2010). Gizi yang seimbang dapat meningkatkan ketahanan tubuh, dapat meningkatkan kecerdasan dan menjadikan pertumbuhan yang normal. Sehingga perlunya pemberian gizi yang seimbang mempengaruhi tumbuh kembang anak usia sekolah yang optimal. Kebutuhan gizi anak sekolah usia berkisar antara 1.800–2050 Kkal (Departemen Kesehatan RI, 2011)

Dalam peningkatan konsentrasi belajar dapat dicapai dengan berbagai cara, salah satunya adalah makan pagi atau biasa disebut dengan sarapan. Makan pagi atau sarapan mempunyai peranan penting bagi anak sekolah usia 6-12 tahun, yaitu untuk pemenuhan gizi di pagi hari, dimana anak-anak berangkat kesekolah dan mempunyai aktivitas yang sangat padat di sekolah. Apabila anak-anak terbiasa sarapan pagi, maka akan berpengaruh terhadap kecerdasan otak, terutama daya ingat anak sehingga dapat mendukung prestasi belajar anak ke

arah yang lebih baik. Sekarang ini, banyak orang tua yang bekerja yang tak memiliki waktu untuk menyiapkan sarapan pagi untuk anaknya ke sekolah sehingga banyak anak sekolah yang tak terbiasa makan pagi. Bagi anak, kebiasaan sarapan pagi bisa membantu memenuhi kecukupan gizinya sehari-hari. Jenis hidangan untuk sarapan pagi bisa dipilih dan disusun sesuai keadaan. Namun akan lebih baik bila terdiri dari makanan sumber zat tenaga, sumber zat pembangun dan sumber zat pengatur (Arifin dkk,2015).

Sarapan merupakan makanan yang dikonsumsi pada awal atau sebelum melakukan aktivitas harian. Waktu sarapan yang dianjurkan yaitu dua jam setelah bangun tidur pagi dan tidak lebih dari jam 10.00 pagi serta memberi asupan kalori sekitar 20—35% dari total kebutuhan energi harian (Giovanni,2008). 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. 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

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 mengonsumsi sarapan sesuai dengan anjuran gizi seimbang dan terdapat hampir separuh 44,6% anak sarapan dengan mutu gizi rendah. Penelitian juga dilakukan oleh Andriani (2018) di salah satu Sekolah Dasar di kota Padang didapatkan 63,1 % anak yang tidak biasa sarapan pagi.

Dampak negatif ketika melewatkan sarapan pagi yaitu dapat menurunkan konsentrasi belajar karena mengantuk, rasa malas, lemas, lesu dan pusing juga menyebabkan anemia dan rendahnya prestasi belajar anak. Menurut WHO kebiasaan sarapan dan status anemia berpengaruh terhadap daya konsentrasi anak sehingga akan mempengaruhi prestasi belajarnya.

Konsentrasi mempunyai pengaruh besar terhadap belajar. Hal itu dikarenakan jika seseorang mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi sehingga belajarnya akan sia-sia, karena hanya akan membuang tenaga, waktu, dan biaya saja (Slameto, 2013). Menurut Arifin dkk tahun 2015 sarapan pagi merupakan pasokan energi untuk otak yang paling baik agar dapat berkonsentrasi di sekolah. Ketika bangun pagi, gula darah dalam tubuh kita rendah karena semalaman tidak makan. Tanpa sarapan yang cukup, otak akan sulit berkonsentrasi di sekolah.

Meninggalkan sarapan pagi akan membawa dampak yang kurang menguntungkan bagi anak sekolah. Konsentrasi dikelas biasa hilang karena tubuh tidak memperoleh masukan gizi yang cukup. Sebagai gantinya, anak jajan disekolah untuk sekedar mengganjal perut, tetapi mutu dan keseimbangan gizi jadi tidakimbang, oleh karena itu kebiasaan sarapan hendaknya dipertahankan dalam setiap keluarga (Khomsan,2014). Menurut penelitian yang dilakukan Ravena (2019) banyak anak yang tidak melakukan sarapan pagi, mereka lebih memilih mengonsumsi makanan jajan di luar rumah atau di sekolah yang kualitas gizinya tidak terjamin. Mereka tidak mengetahui bahwa jajanan diluar seringkali tidak memperhatikan mutu gizi, kebersihan dan keamanan pangan. Anak yang melewatkan sarapannya mengakibatkan sering jajan disekolah yang sering sekali tidak sehat dapat mengakibatkan masalah kesehatan salah satunya gangguan pencernaan seperti diare, maag hingga kamker (Rossa,2014). Sehingga diperlukan arahan atau bimbingan untuk meningkatkan pengetahuan siswa bahwa pentingnya sarapan yang sehat daripada jajan yang tidak jelas kandungan gizinya (Alamin dkk 2014).

Selanjutnya salah satu penyebabnya adalah rendahnya pengetahuan dan pemahaman konsep sarapan sehat serta faktor kebiasaan anak untuk sarapan pagi yang kurang dipupuk sejak dini. Padahal, anak yang rutin sarapan akan terpenuhi kebutuhannya energinya, terhindar dari penyakit perut, maag, atau pusing, dapat terpenuhi kebutuhan gizi yang seimbang untuk tubuh, terhindar dari penyakit degeneratif seperti obesitas, terhindar dari masalah pertumbuhan, serta meningkatnya kecerdasan anak-anak terutama jika diberi sarapan yang sehat dan bergizi (Fatmah, 2015). Menurut Sartika (2012) anak usia sekolah memerlukan media yang sesuai dan memadai untuk menambah pengetahuan serta pengembangan sikap dan norma tentang kesehatan.

Anak usia sekolah cenderung aktif, senang bermain, dan banyak bertanya sehingga metode yang dipilih memungkinkan anak berperan secara penuh dalam belajar sehingga anak menghargai pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh atas usaha sendiri. Demi terbentuknya perubahan perilaku, pemberian promosi kesehatan dipengaruhi oleh berbagai faktor yaitu metode, materi atau pesannya, pendidik atau petugas yang melakukan dan media atau alat bantu yang digunakan untuk menyampaikan informasi (Notoatmodjo, 2010).

Media merupakan salah satu faktor yang sangat berperan dalam promosi kesehatan. Media promosi kesehatan yang dapat digunakan sangatlah banyak, salah satunya media audio visual. Audio visual merupakan jenis media yang selain mengandung unsur suara juga mengandung unsur gambaran yang dapat dilihat, seperti rekaman video, film, dan lain sebagainya (Notoatmodjo, 2007). Video adalah salah satu metode edukasi yang menarik bagi anak. Hal

ini karena penggunaan media video didalam kegiatan pembelajaran tidak hanya sebagai alat bantu saja dalam menyampaikan informasi, tetapi juga sebagai membawa informasi atau pesan yang ingin disampaikan, serta dalam proses pemberiannya responden tidak hanya mendengar materi yang sedang disampaikan, tetapi juga melihat secara langsung dan jelas tentang apa yang disampaikan oleh pemberi materi.

Selain media audiovisual, menggunakan media booklet juga mampu meningkatkan pengetahuan gizi pada anak sekolah dasar (Setyawati et al., 2015). Menurut Fatmah (2015) efek positif dari booklet mudah dipahami anak menjadikan materi mengenai pentingnya sarapan sehat bisa terekam dengan baik. Hal ini dapat meningkatkan kesadaran akan manfaat yang besar dari sarapan rutin setiap hari sebelum berangkat ke sekolah. Anak yang rutin sarapan akan terpenuhi kebutuhan energinya, risiko akan penyakit perut seperti maag akan. Penelitian juga dilakukan oleh Setyawati dkk (2015) bahwa pendidikan gizi menggunakan booklet dapat meningkatkan pengetahuan gizi pada anak (Setyawati, Veria, & Herlambang, 2015). Hal ini juga didukung oleh penelitian lain yang mengatakan bahwa pemberian pendidikan gizi dengan metode booklet dapat memperbaiki tingkat pengetahuan gizi (Zulaekah, 2012)

Berdasarkan hasil survei pada tanggal 10-14 Februari 2020 yang dilakukan kepada siswa di SDN 21 Lubuk Lintah, Kota Padang, didapatkan data dari kelas 3-5 terdapat 100 responden siswa. Berdasarkan hasil kuesioner siswa kelas 3-5 SDN 21 Lubuk Lintah didapatkan hasil 74 % siswa tidak sarapan pagi dan 25% siswa sarapan sebelum berangkat sekolah. Akan tetapi dari hasil survei kelas 3 memiliki presentasi paling tinggi yaitu sekitar 63%

siswa jarang sarapan pagi dan 37% sering melakukan sarapan pagi. Dimana juga didapatkan hasil diagram 64 % siswa tidak konsentrasi jika tidak sarapan 38% siswa masih bisa fokus ketika belajar

Selanjutnya dari hasil wawancara 10 siswa mengatakan sering tidak sarapan pagi, sering merasakan pusing ketika berada disekolah,dan tidak berkonsentrasi ketika belajar. Selanjutnya dari hasil observasi terdapat 3 siswa yang muntah, 3 siswa pusing dan 4 sakit perut saat di sekolah dikarenakan tidak sarapan selama satu minggu

Berdasarkan hal tersebut maka perlu diberikan intervensi kepada siswa kelas 3 tentang sarapan agar siswa dapat melakukan sarapan sebelum pelajaran dimulai dengan cara memberikan pendidikan kesehatan dengan metode audio visual yaitu penampilan video dan.

B. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalahnya adalah “Apakah pendidikan kesehatan dengan metode audiovisual dikelas dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa tentang sarapan sehat?”

C. TUJUAN PENULISAN

Berikut tujuan dari penulisan ini :

1. Tujuan Umum

Mahasiswa mampu menerapkan asuhan keperawatan komunitas yang komprehensif terhadap anak usia sekolah dasar di SDN Lubuk Lintah Kota Padang terkait peningkatan pengetahuan dan sikap tentang sarapan sehat.

2. Tujuan Khusus

- a. Mampu melakukan pengkajian komunitas pada anak usia sekolah tentang pengetahuan dan sikap sarapan sehat di SDN 21 Lubuk Lintah Kota Padang
- b. Mampu menentukan diagnosa atau masalah yang potensial di komunitas mengenai sarapan sehat di SDN 21 Lubuk Lintah Kota Padang
- c. Mampu menerapkan intervensi keperawatan komunitas dengan pendidikan kesehatan tentang Sarapan sehat pada anak usia sekolah di SDN 21 Lubuk Lintah Kota Padang
- d. Mampu melakukan implementasi keperawatan komunitas dengan pendidikan kesehatan tentang sarapan sehat pada anak usia sekolah di SDN 21 Lubuk Lintah Kota Padang
- e. Mampu mengevaluasi terhadap implementasi pendidikan kesehatan mengenai sarapan sehat pada anak usia sekolah di SDN 21 Lubuk Lintah Kota Padang
- f. Mampu melakukan analisa kasus pengetahuan dan sikap tentang sarapan sehat pada pada anak usia sekolah di SDN 21 Lubuk lintah Kota Padang

D. MANFAAT PENULISAN

Berikut manfaat dari penulisan ini :

1. Bagi Ilmu Pendidikan

Karya ilmiah akhir ini dapat dijadikan pengetahuan atau informasi yang berguna untuk meningkatkan kualitas pendidikan pada profesi keperawatan terutama untuk mahasiswa yang menempuh pendidikan di institusi kesehatan. Selanjutnya dapat dijadikan ilmu yang berhubungan dengan mata kuliah keperawatan komunitas oleh mahasiswa siklus profesi keperawatan komunitas dan mahasiswa peminatan keperawatan komunitas terutama tentang sarapan sehat pada anak usia sekolah.

2. Bagi pelayanan keperawatan

Menjadi bahan masukan bagi tenaga keperawatan sebagai pilihan intervensi menggunakan pendidikan kesehatan menggunakan media audiovisual dan booklet dalam memberikan asuhan keperawatan terutama pada masalah sarapan pagi pada anak usia sekolah.

3. Bagi Mahasiswa

Hasil laporan ilmiah akhir ini dapat dijadikan sebagai sumber referensi mahasiswa dalam hal perawatan di komunitas dan menambah pengalaman mahasiswa dalam meningkatkan kesadaran pada anak usia sekolah tentang sarapan sehat.

4. Bagi SDN 21 Lubuk Lintah

a. Bagi Sekolah

Hasil laporan ilmiah akhir ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan bagi SDN Lubuk Lintah Kota Padang dalam membuat kebijakan terkait dengan upaya peningkatan pengetahuan dan sikap tentang upaya melakukan sarapan sehat sebelum berangkat ke sekolah pada siswa serta dapat meningkatkan pelayanan kesehatan melalui UKS

yang bersifat promotif dan preventif tentang penyuluhan pentingnya sarapan pagi.

b. Bagi Siswa

Hasil laporan akhir ilmiah ini dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa tentang pentingnya sarapan pagi pada siswa.

