

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Anemia atau biasa dikenal dengan kurang darah cenderung terjadi di negara sedang berkembang dibandingkan negara yang sudah maju. Di Indonesia sendiri kejadian anemia khususnya anemia gizi besi masih merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat. Anemia sering dijumpai dalam masyarakat dan menjadi masalah besar (Arisman, 2007). Prevalensi anemia untuk perempuan dewasa (≥ 15 tahun) secara global menurut data (WHO, 2008) adalah sekitar 30,2% atau sekitar 468,6 juta orang, sedangkan prevalensi anemia di Asia Tenggara adalah sekitar 45,7% atau 182 juta orang. Di negara yang sedang berkembang, sekitar 27% remaja lelaki dan 26% wanita menderita anemia, sementara di negara maju angka tersebut hanya berada pada bilangan 5% dan 7%. Menurut data (Riskesdas, 2013) prevalensi anemia di Indonesia yaitu 21,7%, dengan proporsi 20,6% di perkotaan dan 22,8% di pedesaan serta 18,4% laki-laki dan 23,9% perempuan. Berdasarkan kelompok umur, penderita anemia berumur 5-14 tahun sebesar 26,4% dan sebesar 18,4% pada kelompok umur 15-24 tahun.

Keadaan gizi kurang pada remaja khususnya remaja putri diakibatkan oleh diet yang ketat, kondisi ekonomi, kebiasaan makan yang buruk serta kurangnya pengetahuan gizi, hal tersebut dapat menyebabkan menurunnya daya tahan tubuh sehingga mengganggu aktivitas belajar serta menurunnya konsentrasi belajar (Soekirman, 1993). Makan pagi atau sarapan pagi mempunyai peranan penting dalam memenuhi kebutuhan energi anak sekolah, karena dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan memudahkan menyerap pelajaran di sekolah, sehingga prestasi belajar menjadi baik. Pada umumnya sarapan menyumbangkan energi sebesar 25% dari kebutuhan gizi sehari (Azwar, 2002).

Anak yang terbiasa mengkonsumsi sarapan pagi akan mempunyai kemampuan yang lebih baik di sekolahnya. Sarapan pagi sangat penting, karena semua makanan yang berasal dari makan malam sudah meninggalkan lambung, artinya lambung sudah tidak berisi makanan lagi sampai pagi hari. Saat tidur, di dalam

tubuh kita tetap berlangsung oksidasi untuk menghasilkan tenaga yang diperlukan untuk menggerakkan jantung, paru-paru dan alat-alat tubuh lainnya. Oksidasi ini akan mempengaruhi kadar gula darah, sehingga tubuh mengambil cadangan hidrat arang dan jika habis maka cadangan lemak yang diambil. Dalam keadaan seperti ini pasti tubuh tidak dapat melakukan pekerjaan dengan baik. Oleh karena itu dianjurkan membiasakan diri untuk makan pagi, karena akan membantu memperpanjang masa kerja atau menaikkan produktivitas kerja yang dapat menciptakan keadaan yang memungkinkan untuk meningkatkan daya tangkap dalam menerima materi atau pelajaran (Suhardjo, 2003).

Bagi pelajar, sarapan berguna dalam meningkatkan konsentrasi dan daya ingat ketika belajar di sekolah sehingga akan menghasilkan prestasi yang lebih baik (Rahcmawati, 2007). Penelitian di Semarang, menyebutkan rendahnya kesadaran tentang pentingnya sarapan ditunjukkan pada penelitian di SD Citarum Semarang yang menyebutkan terdapat 34,83% siswa melewatkan sarapan (Triyanti, 2005). Pada penelitian mengenai kebiasaan sarapan siswa disekolah dasar didapatkan bahwa 46,3% anak selalu sarapan, 41,3% kadang-kadang sarapan dan sisanya 12,4 % tidak pernah sarapan (Laksmi, 2011).

Pengaruh makanan terhadap perkembangan otak, apabila makanan tersebut tidak cukup mengandung zat gizi yang di butuhkan dan keadaan berlangsung lama akan menyebabkan perubahan metabolisme dalam otak yang berakibat terjadi ketidak mampuan berfungsi normal. Jumlah sel dalam otak berkurang dan terjadi ketidak matangan dan ketidak sempurnaan organisasi biokimia dalam otak. Keadaan ini berpengaruh terhadap perkembangan kecerdasan anak (Anwar, 2008 dalam Pamularsi, 2009). Sarapan pagi bermanfaat untuk konsentrasi belajar, mekanisme sarapan pagi yaitu selama proses pencernaan, karbohidrat di dalam tubuh dipecah menjadi molekul-molekul gula sederhana yang lebih kecil, seperti fruktosa, galaktosa dan glukosa. Glukosa ini merupakan bahan bakar otak sehingga dapat membantu dalam mempertahankan konsentrasi, meningkatkan kewaspadaan, dan memberi kekuatan untuk otak (Parreta, 2009).

Berdasarkan data jumlah siswa kelas 3 tahun ajaran 2013-2014 yang di peroleh dari SMA Muhammadiyah 3 Jember berjumlah 315 siswa. Dari uraian

yang telah ada, peneliti bermaksud untuk mengetahui adakah hubungan “Kebiasaan Sarapan, Pola Makan, Status hemoglobin, dan Konsentrasi Belajar Siswa Di SMA Muhammadiyah 3 Jember”.

1.2 Rumusan Masalah

Seperti yang telah di uraikan pada latar belakang, maka masalah dalam penelitian ini dapat di rumuskan yaitu “Apakah ada hubungan antara kebiasaan sarapan, pola makan, status hemoglobin, terhadap konsentrasi belajar siswa di SMA Muhammadiyah 3 Jember?”.

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah, dan perumusan masalah di atas maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini antara lain:

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh Kebiasaan Sarapan, Pola makan, Status Hemoglobin, terhadap Konsentrasi Belajar Siswa di SMA Muhammadiyah 3 jember.

1.3.2 Tujuan Khusus

- 1) Mengetahui hubungan kebiasaan sarapan terhadap konsentrasi belajar siswa di SMA Muhammadiyah 3 Jember.
- 2) Mengetahui hubungan pola makan terhadap konsentrasi belajar siswa di SMA Muhammadiyah 3 Jember.
- 3) Mengetahui hubungan status hemoglobin terhadap konsentrasi belajar siswa di SMA Muhammadiyah 3 Jember.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini memepunyai beberapa manfaat, antara lain:

1.4.1 Bagi Peneliti

Dapat menjadi tambahan ilmu tentang pengaruh Kebiasaan Sarapan, Pola makan, Status Hemoglobin, dan Konsentrasi Belajar Siswa di SMA Muhammadiyah 3 jember dan pengalaman di lapangan.

1.4.2 Ilmu Gizi

Sebagai acuan untuk melakukan penelitian lanjutan khususnya yang berhubungan dengan pengaruh Kebiasaan Sarapan, Pola makan, Status Hemoglobin, dan Konsentrasi Belajar Siswa.

1.4.2 Institusi Pelayanan Kesehatan

Memberikan masukan tentang pengaruh Kebiasaan Sarapan, Pola makan, Status Hemoglobin, dan Konsentrasi Belajar Siswa.