

## **BAB 1. PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Aktivitas mengonsumsi makanan dan minuman yang dilakukan setelah bangun pagi sampai jam sembilan dan memenuhi 15-30% kebutuhan gizi harian adalah pengertian dari sarapan pagi (Hardinsyah dan Aries, 2012). Kegiatan ini penting bagi anak usia sekolah dasar yang dapat mendukung proses tumbuh kembang serta berbagai aktivitas disekolah (Wiarto, 2013). Energi yang maksimal diperlukan untuk mendukung aktivitas belajar disekolah. Aktivitas ini berperan penting dalam peningkatan prestasi belajar (Sukiniarti, 2015). Energi dihasilkan dari proses makan dan minum yang dikonsumsi oleh masing-masing anak. Anak usia sekolah dasar yang masuk dalam kategori dalam taraf tumbuh kembang membutuhkan banyak zat gizi untuk menunjang segala kegiatan terutama proses pembelajaran disekolah, hal ini sejalan dengan penelitian Sukiniari (2015) bahwa anak yang tidak sarapan memiliki konsentrasi yang rendah dalam menerima pelajaran yang disampaikan.

Aktivitas sarapan ini sangat penting untuk dilakukan karena otak memerlukan asupan zat gizi atau nutrisi akibat perut kosong saat tidur. Banyak zat gizi yang diproses pada saat melakukan sarapan nantinya penting dalam pemenuhan gizi anak usia sekolah dibandingkan dengan jajanan (Faizah, 2014). Porsi menu sarapan biasanya didominasi dengan sumber karbohidrat. Padahal, porsi menu itu harus lengkap mencakup karbohidrat, protein dan lemak karena diperlukan terutama bagi pertumbuhan anak. Kecukupan gizi pada anak belum bisa tercukupi apabila didominasi hanya satu jenis makanan dalam waktu yang terus-menerus (Kemenkes RI, 2014).

Anak adalah investasi bangsa sebagai generasi penerus bangsa kelak. Kualitas bangsa dapat ditingkatkan dengan upaya-upaya untuk meningkatkan sumber daya manusia dan harus dilakukan mulai dari sejak dini, sistematis, dan berkesinambungan. Anak-anak yang terbiasa sarapan pasti mempunyai

energy yang cukup untuk menerima pelajaran disekolah daripada anak yang melewati sarapan karena bisa mengganggu konsentrasi ( Koop, 2012 ). Pada proses belajar mengajar, konsentrasi seorang siswa berperan penting dalam suasana belajar yang nyaman dan kondusif karena mencerminkan kemampuan kognitif anak. Konsentrasi belajar yang maksimal dapat menjadi pendukung dalam peningkatan prestasi dalam belajar disekolah (Setiawan & Haridito, 2015).

Berdasarkan data Kemenkes (2018), sebanyak 26,1 % anak di Indonesia hanya mengonsumsi minuman pada waktu sarapan berupa air putih, teh, atau susu dan hanya 10,6 % anak yang melakukan sarapan. Di Wilayah Kecamatan Grujugan terdiri dari 22 Sekolah Dasar dan terdapat 8 Madrasah Ibtidiyah, dengan jumlah siswa sebanyak 3.346 siswa dengan rincian laki-laki sejumlah 1.728 siswa dan perempuan sejumlah 1.618 siswa yang tersebar di 11 desa di Kecamatan Grujugan. Lokasi penelitian ini berada di Desa Tegal Mijin yang dilaksanakan di SDN Tegal Mijin 1 Kecamatan Grujugan Kabupaten Bondowoso dengan jumlah siswa 152 orang dan berdasarkan data Puskesmas Grujugan didapatkan 15 orang (pada kelas 2) yang beresiko gaya hidup tidak sehat termasuk tidak sarapan pagi.

Kebiasaan tidak sarapan yang dapat menurunkan konsentrasi belajar juga bisa berdampak pada timbulnya tekanan darah rendah yang diakibatkan oleh penurunan glukosa. Glukosa pada makanan yang dikonsumsi berperan dalam daya ingat atau memori seseorang, meskipun tidak memengaruhi tingkat kecerdasan. Jumarni (2012) mengatakan status gizi dan kebiasaan sarapan anak bisa berpengaruh pada prestasi belajar, dan apabila tidak sarapan maka berakibat terlambatnya asupan gula ke dalam sel darah yang bisa menyebabkan penurunan daya konsentrasi saat belajar dan muncul rasa malas, lemas, lesu, pusing, serta mengantuk yang nantinya bisa menimbulkan anemia.

Alasan peneliti menggunakan media *flashcard* yaitu penggunaan media *flashcard* dalam proses promosi kesehatan merupakan upaya peningkatan pengetahuan yang diharapkan dapat memberikan perubahan karena mudah

dilakukan dan diingat, media *flashcard* secara tidak langsung menampilkan gambar-gambar dan penjelasan sehingga mempermudah dalam proses pembelajaran (Satriana, 2013). *Flashcard* merupakan salah satu media pembelajaran yang banyak disukai oleh anak karena mudah diingat dan dipahami juga memuat banyak gambar yang menarik perhatian.

Alasan lain yang menjadi bahan pertimbangan peneliti untuk mengembangkan sebuah media pendidikan kesehatan adalah berdasarkan beberapa penelitian terdahulu. Hasil penelitian Maslakah dan Setiyaningrum (2017) “Pengaruh Pendidikan Media *Flashcard* Terhadap Pengetahuan Anak Tentang Pedoman Umum Gizi Seimbang Di Sd Muhammadiyah 21 Baluwarti Surakarta” membuktikan bahwa terdapat pengaruh sebelum dan setelah diedukasi melalui media *flashcard* terhadap pengetahuan anak tentang pedoman umum gizi seimbang. Penelitian kedua oleh Ariyani dan Listyarini (2017) “Pengaruh Terapi Bermain *Flashcard* Terhadap Pengetahuan Gizi” menunjukkan bahwa adanya rata-rata skor pengetahuan yang lebih tinggi pada kelompok eksperimen dengan terapi bermain menggunakan *flashcard* dibandingkan dengan rata-rata skor pengetahuan kelompok kontrol.

Hasil studi pendahuluan yang peneliti lakukan dengan cara survei untuk membandingkan 3 sekolah dasar dengan melihat kebiasaan sarapan yang rendah menghasilkan bukti bahwa SDN Tegal Mijin 1 Kabupaten Bondowoso memang memiliki tingkat kebiasaan sarapan yang rendah. Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan kepada siswa, orang tua siswa, dan guru wali kelas memang tingkat sarapan di SDN Tegal Mijin 1 Kabupaten Bondowoso rendah. Pada saat proses wawancara, peneliti memberikan pilihan beberapa media kepada guru dan siswa yaitu *flashcard*, poster, dan buku saku. Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan untuk penyesuaian media pembelajaran kepada guru dan siswa maka didapatkan hasil *flashcard* merupakan salah satu media pembelajaran yang sangat efektif.

Berdasarkan permasalahan yang telah dijabarkan diatas peneliti ingin melakukan penyusunan media *flashcard* tentang pentingnya sarapan pagi pada siswa di SDN Tegal Mijin 1 Kabupaten Bondowoso.

## 1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana penyusunan media *flashcard* tentang Pentingnya Sarapan Pagi pada siswa di SDN Tegal Mijin 1 Kabupaten Bondowoso ?

## 1.3 Tujuan Penelitian

### 1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk menyusun produk media *flashcard* tentang Pentingnya Sarapan Pagi pada siswa di SDN Tegal Mijin 1 Kabupaten Bondowoso.

### 1.3.2 Tujuan Khusus

1. Menghasilkan produk media *flashcard* tentang Pentingnya Sarapan Pagi pada siswa di SDN Tegal Mijin 1 Kabupaten Bondowoso.
2. Menganalisis kelayakan media *flashcard* tentang Pentingnya Sarapan Pagi pada siswa di SDN Tegal Mijin 1 Kabupaten Bondowoso.

## 1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini dirancang untuk menghasilkan media *flashcard* dapat digunakan sebagai media edukasi gizi untuk mempermudah siswa dalam memahami dan melakukan pentingnya Sarapan Pagi .

### 1.4.1 Bagi Siswa SDN Tegal Mijin 1

1. Menambah khasanah keilmuan khususnya di bidang gizi
2. Meningkatkan pengetahuan siswa tentang Pentingnya Sarapan Pagi
3. Lebih lanjut penelitian ini diharapkan dapat sedikit demi sedikit merubah perilaku siswa untuk menerapkan Sarapan Pagi.

#### 1.4.2 Bagi Guru SDN Tegal Mijin 1

Untuk menambah wawasan serta sebagai media edukasi pegangan bagi guru dalam memberikan edukasi tentang Pentingnya Sarapan Pagi pada siswa SD.

#### 1.4.3 Bagi Sekolah SDN Tegal Mijin 1

1. Memberikan sumbangan media belajar bagi sekolah dalam upaya penerapan tentang pentingnya sarapan pagi
2. Media *flashcard* yang telah dikembangkan dapat digunakan sebagai referensi pendidikan kesehatan khususnya dalam penerapan sarapan pagi.

#### 1.4.4 Bagi Peneliti

1. Penelitian pengembangan dapat menambah wawasan peneliti dalam mengembangkan media edukasi *flashcard*.
2. Menambah pengetahuan dan keterampilan peneliti dalam membuat dan mendesain sebuah media *flashcard* yang layak untuk digunakan bagi siswa sekolah dasar.

#### 1.4.5 Bagi Politeknik Negeri Jember

1. Menambah khasanah keilmuan penelitian kesehatan dalam bidang pengembangan
2. Dapat dijadikan sebagai referensi pada penelitian selanjutnya