

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Sarapan pagi merupakan makanan yang dikonsumsi pertama kali setelah makan malam, sehingga $\pm 10-12$ jam tubuh berpuasa namun tubuh masih mempunyai cadangan gula darah (glukosa) yang dapat digunakan untuk beraktivitas 2 sampai 3 jam di pagi hari, tanpa sarapan seseorang akan mengalami hipoglikemia atau kadar glukosa di bawah normal yang mengakibatkan pusing, tubuh gemetar, sulit untuk berkonsentrasi dan kekurangan sumber energi otak, kadar glukosa normal yaitu 70 hingga 110 mg/dl (Wiharyanti, 2006). Sarapan berfungsi untuk meningkatkan kadar glukosa yang semula turun dengan pengisian energi pada lambung yang kosong selama 8-10 jam (Khomsan, 2002).

Sarapan adalah waktu yang penting untuk seseorang mengonsumsi makanan pagi untuk mengawali aktivitas karena tubuh memerlukan 15-30 % kebutuhan gizi untuk mewujudkan hidup yang sehat (Hardinsyah, 2012). Fungsi sarapan bagi remaja adalah sebagai sumber energi dan zat gizi agar dapat berkonsentrasi dalam belajar dan melakukan aktivitas dengan baik. Proporsi asupan zat mikro yang dikonsumsi untuk remaja menurut pedoman gizi seimbang (2014), membiasakan diri melakukan sarapan dapat menghindari peningkatan berat badan, kebutuhan yang harus dipenuhi yaitu karbohidrat, protein, vitamin, dan mineral dalam porsi kecil 20-25% dari kebutuhan sehari.

Di negara Kolombo sebesar 70% anak usia sekolah tidak sarapan, di Nigeria sebanyak 52% mahasiswa tidak melakukan sarapan, di kota Santa juga 98,4% siswa yang tidak memiliki sarapan yang berkualitas (Adesola, 2014). Di Kairo Prevalensi anak sekolah yang tidak sarapan adalah 3,9 %, Benghazi Libya adalah 38,6% dan di Indonesia sekitar 20-40% anak usia sekolah tidak sarapan (Hardiansyah, 2012).

Mutu sarapan penduduk Indonesia masih rendah karena masih banyak anak yang tidak terbiasa sarapan sehat (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI, 2010). Faktor-faktor yang mempengaruhi sarapan

adalah pengetahuan sarapan, tempat sarapan, ketersediaan sarapan dan pendidikan ibu (Sofianita dkk, 2015). Faktor lain yang mempengaruhi kebiasaan sarapan adalah sosial ekonomi antara lain adalah pendidikan orang tua, pekerjaan orang tua dan pendapatan orang tua, dari faktor budaya antara lain adalah kebiasaan sarapan keluarga dan makan bersama keluarga, dan dari faktor keluarga adalah dorongan ketersediaan sarapan, struktur sarapan, media massa, teman sebaya, uang saku, jenis kelamin, dan pengetahuan mengenai sarapan dan gizi (Syilga, 2015)

Perilaku Kebiasaan sarapan yang masih kurang disebabkan karena rendahnya pengetahuan anak tentang gizi dan kesehatan. Pengetahuan merupakan hasil dari mencari tahu terhadap suatu objek yang dapat mengubah perilaku sarapan sangat penting untuk remaja sebagai sumber energi untuk melaksanakan aktifitas. Dampak tidak melakukan sarapan akan menurunkan konsentrasi belajar, tekanan darah menjadi rendah karena glukosa yang terkandung pada makanan saat sarapan berperan dalam mekanisme memori seseorang.

Kebiasaan tidak sarapan selain menurunkan konsentrasi belajar yang nantinya mengarah pada penurunan prestasi belajar anak, juga berdampak pada timbulnya tekanan darah rendah. Glukosa yang terdapat dalam makanan sarapan sangat berperan dalam mekanisme daya ingat (kognitif) memori seseorang, meskipun tidak memengaruhi tingkat kecerdasan. Jumarni (2012) menyatakan status gizi dan kebiasaan sarapan dapat mempengaruhi dengan prestasi belajar dengan melewati sarapan asupan zat gizi akan mengakibatkan keterlambatan asupan gula ke dalam sel darah menyebabkan penurunan daya konsentrasi saat belajar dengan timbulnya rasa malas, lemas, lesu, pusing, serta mengantuk yang nantinya dapat menimbulkan anemia pada anak-anak.

Promosi kesehatan merupakan upaya yang dilakukan melalui proses pembelajaran dari-oleh-untuk dan bersama masyarakat dalam peningkatan kemampuan masyarakat, sehingga dapat mengembangkan kegiatan yang sumber daya masyarakat, sesuai dengan kondisi sosial budaya setempat dan didukung oleh kebijakan publik yang berwawasan kesehatan serta masyarakat dapat

menolong diri sendiri yaitu masyarakat mampu berperilaku mencegah, memelihara dan meningkatkan derajat kesehatan (Pamsimas, 2010).

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). Penggunaan *flashcard* merupakan media yang sangat muda dan praktis untuk dijadikan sebagai media pembelajaran karena salah satu alternatif bagi para pendidik untuk mengefektifan kegiatan pembelajaran dan membuat santri tidak cepat merasa jenuh atau bosan.

Dari hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada saat studi pendahuluan di pondok pesantren Al Qodiri diperoleh informasi dari pihak dari pondok pesantren bahwa pihak pondok pesantren tidak melakukan penyenggaraan makanan dipagi hari kepada santri. Santri memilih untuk tidak sarapan atau membeli di kantin yang berada di pondok pesantren, kurangnya pengetahuan santri terhadap kebiasaan sarapan sebelum melakukan aktivitas mengakibatkan santri mengalami sakit perut dan lambung.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “bagaimana pengembangan media *flashcard* tentang sarapan di pondok pesantren?”

1.3. Tujuan Peneliti

1.3.1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengembangkan media *flashcard* tentang sarapan di pondok pesantren

1.3.2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penelitian ini adalah

- a. Melakukan analisis kebutuhan santri di pondok pesantren
- b. Melakukan perancangan media *flashcard* sebagai media pendidikan kesehatan tentang kebiasaan sarapan.
- c. Melakukan pengembangan media *flashcard* tentang sarapan
- d. Melakukan Implementasi produk *flashcard*
- e. Melakukan evaluasi media *flashcard* untuk media pendidikan tentang sarapan.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat bagi peneliti

- a. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan dalam menyusun skripsi dalam pengembangan media *flashcard* tentang kebiasaan sarapan di Pondok Pesantren.
- b. Dapat menerapkan ilmu pengetahuan yang diperoleh selama dibangku kuliah ke dalam kegiatan penelitian.

1.4.2. Manfaat bagi Subjek penelitian

Adapun manfaat bagi objek penelitian dalam kegiatan penelitian ini adalah hasil penelitian ini sebagai masukan bagi santri putri di pondok pesantren Al-Qodiri Jember untuk menambah wawasan mengenai kebiasaan sarapan, mengubah pola makan yang lebih baik sehingga kasus yang terjadi disekolah tersebut dapat diminimalisir.

1.4.3. Manfaat bagi institusi penelitian

Adapun manfaat bagi institusi penelitian yaitu menambah khasanah Ilmu pengetahuan dan teknologi dilingkungan Pondok Pesantren Al-qodiri Kabupaten Jember.

1.4.4. Manfaat bagi Politeknik Negeri Jember

Adapun manfaat bagi Politeknik Negeri Jember yaitu menambah khasanah Ilmu pengetahuan dan teknologi dilingkungan Politeknik Negeri Jember Khusus di program studi Gizi klinik.