

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sarapan yang seimbang dapat diartikan sebagai makanan pertama yang dikonsumsi oleh seseorang sebelum jam 09.00 (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia 2016). Makanan yang dikonsumsi saat sarapan umumnya mengandung sumber karbohidrat, protein, dan vitamin, semuanya disesuaikan dengan kebutuhan tubuh. Sarapan yang sehat sebaiknya mampu memenuhi sekitar seperempat dari kebutuhan gizi harian tubuh. Penyediaan menu sarapan harus memperhatikan pemenuhan kebutuhan zat gizi makro dan mikro, termasuk karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, serat, serta hidrasi yang cukup. Pemenuhan kebutuhan nutrisi tersebut berperan penting dalam memfasilitasi fungsi pencernaan dan memberikan energi yang dibutuhkan untuk mendukung aktivitas harian tubuh. Berdasarkan penelitian di SDN 2 Kotagajah Kabupaten Lampung Tengah, hampir setengah siswa jarang sarapan pagi yaitu sekitar 49,1% siswa (Isnaini dan Revita, 2023).

Ada berbagai faktor yang memengaruhi anak tidak terbiasa sarapan, salah satunya adalah faktor ekonomi, yang mengakibatkan ketidakcukupan dalam pemenuhan gizi yang dibutuhkan. Selain faktor ekonomi dan kesibukan orang tua, faktor predisposisi juga berperan penting dalam kebiasaan sarapan pada anak. Faktor predisposisi merupakan determinan internal yang bersumber dari individu itu sendiri, mencakup aspek pengetahuan, sikap, kepercayaan, motivasi, serta kebiasaan. Elemen-elemen seperti pengetahuan, sikap, dan kepercayaan tersebut berperan signifikan dalam membentuk dan memengaruhi pola perilaku kesehatan seseorang (Kementerian Kesehatan RI, 2020). Anak yang memiliki pengetahuan yang baik mengenai manfaat sarapan serta sikap yang positif terhadap kebiasaan sarapan cenderung lebih rutin melakukan sarapan pagi. Sebaliknya, kurangnya pengetahuan dan sikap yang kurang mendukung dapat menjadi penghambat perilaku sarapan pagi yang sehat.

Kebiasaan sarapan ini memiliki peranan yang sangat penting khususnya bagi para pelajar, karena mampu membantu dalam pertumbuhan dan

perkembangan serta berbagai kegiatan dalam dunia pendidikan yang diungkapkan oleh Wiarto (Masleni et al., 2021). Selain itu, studi yang dilakukan oleh Rochman dkk. (2024) mengidentifikasi berbagai faktor yang berkontribusi terhadap kebiasaan sarapan anak, di antaranya meliputi pemahaman anak tentang aspek kesehatan, aksesibilitas makanan di rumah, jarak geografis antara rumah ke sekolah, ketersediaan sumber daya finansial (uang saku), serta profil pendidikan dan pekerjaan orang tua.

Kebiasaan sarapan untuk anak sekolah bermanfaat dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan, memelihara stamina dan pembelajaran intensif untuk anak-anak di sekolah (Anwar dkk., 2022). Ketidakteraturan dalam kebiasaan sarapan berpotensi menurunkan asupan gizi makro dan mikro yang diperlukan oleh anak. Studi oleh Monzani et al. (2019) mengonfirmasi bahwa melewatkan sarapan berhubungan dengan rendahnya total asupan energi harian anak. Lebih jauh, praktik ini dapat menghambat optimalisasi pertumbuhan dan perkembangan fisik maupun kognitif. Secara klinis, Ricotti et al. (2021) menekankan bahwa pola sarapan yang buruk dalam jangka panjang dapat memicu peningkatan risiko patologi kardiometabolik dan memperburuk pola konsumsi pangan anak di masa mendatang.

Hasil penelitian oleh Angelina dan Immanuel (2020) menemukan bahwa efek tidak sarapan sering dikaitkan dengan gejala kelelahan, pusing, atau pingsan pada anak-anak yang tidak sarapan. Penelitian Alfarisi (2020) menyatakan bahwa anak yang tidak melakukan sarapan pagi dapat mengalami penurunan konsentrasi saat belajar. Kondisi ini berkaitan dengan penurunan kadar glukosa dalam darah yang berperan sebagai sumber energi utama bagi tubuh, sehingga dapat menyebabkan kelelahan, keringat dingin, penurunan kesadaran, bahkan pingsan apabila tidak terpenuhi (Sari et al., 2021).

Pemerintah Indonesia telah melakukan berbagai langkah dan program untuk mengatasi permasalahan gizi di masyarakat dan meningkatkan kebiasaan makan yang sehat pada anak usia sekolah. Salah satu langkah yang dilakukan adalah melalui Program Makan Bergizi Gratis (MBG), yang bertujuan meningkatkan asupan zat gizi, kesehatan, dan fokus belajar para peserta didik. Program ini tidak

hanya memberikan makanan bergizi dan seimbang, tetapi juga memberikan edukasi mengenai kebiasaan hidup bersih dan sehat, serta membentuk pola makan yang baik sejak dini, termasuk pentingnya sarapan pagi sebelum mengikuti kegiatan belajar (Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah, 2024). Selain itu, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia juga mendorong penerapan pendidikan gizi di sekolah sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif untuk membentuk kebiasaan makan sehat pada anak usia SD agar kondisi gizi dan hasil belajar mereka dapat meningkat secara berkelanjutan (Kementerian Kesehatan RI, 2023).

Promosi kesehatan didefinisikan sebagai upaya sistematis untuk meningkatkan kapasitas masyarakat melalui proses edukasi, sehingga setiap individu memiliki kemandirian dalam memelihara serta menangani permasalahan kesehatan yang dihadapi (Siregar, 2020). Implementasi promosi kesehatan menuntut perencanaan yang terstruktur dan terarah. Strategi dalam promosi kesehatan berfungsi sebagai instrumen untuk mencapai tujuan strategis berbagai program kesehatan, mencakup pencegahan penyakit menular, perbaikan sanitasi lingkungan, optimalisasi status gizi masyarakat, serta peningkatan kualitas pelayanan kesehatan. Dengan demikian, pemilihan strategi yang tepat menjadi prasyarat mutlak bagi keberhasilan pencapaian visi dan misi promosi kesehatan (Cholifah dkk., 2020).

Edukasi gizi memiliki urgensi tinggi dalam meningkatkan literasi gizi siswa sekolah dasar serta membentuk sikap positif terhadap makanan, yang pada akhirnya menunjang terbentuknya pola makan yang sehat. Berdasarkan pandangan Desky (2022), pengetahuan yang dimiliki individu menjadi determinan utama dalam membentuk sikap, yang kemudian berimplikasi langsung terhadap perilaku seseorang. Secara klasifikasi, media edukasi terbagi menjadi kategori visual, audio, dan audiovisual. Media audiovisual, seperti video animasi, merupakan sarana penyampaian informasi melalui integrasi gambar dan suara. Efektivitas pendekatan ini dibuktikan melalui studi di SDN Cikarang, yang menunjukkan bahwa implementasi media animasi audiovisual menghasilkan peningkatan pengetahuan gizi seimbang secara signifikan pada siswa sekolah

dasar (Andriyani dan Kurniasari, 2023). Video ini juga diterima dengan baik sebagai suatu sarana edukasi gizi (Rosidi dkk., 2023). Oleh karena itu, video animasi khususnya media audiovisual dapat dianggap sebagai sarana edukasi gizi yang sesuai, efektif, juga menarik untuk membentuk perilaku sehat serta meningkatkan pengetahuan pada remaja maupun pada anak.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada tanggal 20 Mei 2025, peneliti telah melakukan observasi dengan wawancara dan pengisian kuesioner kepada siswa dan guru SDN Kalianyar 1. Peneliti menemukan permasalahan gizi yaitu banyaknya siswa yang tidak sarapan pagi. Menurut salah satu guru di SDN Kalianyar 1 Kabupaten Bondowoso penyebab banyaknya anak yang tidak sarapan pagi disebabkan oleh kebiasaan, bahkan ada siswa yang sarapan di kantin sekolah. Didapatkan hasil analisis situasi di SDN Kalianyar 1 yang melewatkan sarapan berjumlah 19 anak, 2 anak kadang-kadang melakukan sarapan, dan 4 anak selalu sarapan. Hal ini menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan pagi siswa masih kurang. Hasil analisis situasi lingkungan menunjukkan bahwa sebelumnya belum pernah digunakan media tertentu dalam proses pembelajaran. Berdasarkan hasil wawancara, guru memberikan masukan kepada peneliti untuk mengembangkan media pembelajaran yang menarik dan disukai oleh anak-anak, khususnya dalam mengenalkan pentingnya sarapan pagi. Selain itu, hasil wawancara dengan anak-anak menunjukkan bahwa media pembelajaran yang mereka sukai adalah media berupa video animasi.

Berdasarkan permasalahan yang telah dijabarkan diatas, peneliti ingin melakukan intervensi mengenai pengaruh edukasi gizi menggunakan video animasi terhadap pengetahuan dan sikap tentang sarapan pada siswa SDN Kalianyar 1 Kabupaten Bondowoso.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana pengaruh edukasi gizi menggunakan video animasi terhadap pengetahuan dan sikap tentang sarapan pada siswa SDN Kalianyar 1 Kabupaten Bondowoso?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh media video animasi tentang sarapan pagi terhadap pengetahuan dan sikap pada siswa SDN Kalianyar 1 Kabupaten Bondowoso.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi pengetahuan dan sikap sebelum dilakukan intervensi menggunakan media video animasi tentang sarapan pagi pada siswa SDN Kalianyar 1 Kabupaten Bondowoso.
- b. Mengidentifikasi pengetahuan dan sikap sesudah dilakukan intervensi menggunakan media video animasi tentang sarapan pagi pada siswa SDN Kalianyar 1 Kabupaten Bondowoso.
- c. Menganalisis pengaruh pengetahuan dan sikap sebelum dan sesudah dilakukan intervensi menggunakan media video animasi tentang sarapan pagi pada siswa SDN Kalianyar 1 Kabupaten Bondowoso.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini dirancang untuk menganalisis pengaruh media video animasi tentang sarapan pagi terhadap pengetahuan dan sikap pada siswa SDN Kalianyar 1 Kabupaten Bondowoso.

1.4.1 Bagi Siswa SDN Kalianyar 1 Kabupaten Bondowoso

- a. Meningkatkan khasanah keilmuan terutama dibidang gizi
- b. Meningkatkan pengetahuan siswa tentang pentingnya sarapan pagi
- c. Penelitian ini diharapkan mampu sedikit demi sedikit merubah perilaku siswa untuk menerapkan sarapan pagi.

1.4.2 Bagi Guru SDN Kalianyar 1 Kabupaten Bondowoso

Untuk menambah persepsi serta sebagai media edukasi pegangan bagi guru dalam memberikan edukasi tentang pentingnya sarapan pagi pada siswa SDN Kalianyar 1 Kabupaten Bondowoso.

1.4.3 Bagi Sekolah SDN Kalianyar 1 Kabupaten Bondowoso

Media video animasi dapat digunakan sebagai referensi pendidikan kesehatan khususnya dalam penerapan sarapan pagi.

1.4.4 Bagi Peneliti

Dapat mengetahui pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan dan sikap siswa terhadap sarapan pagi.

1.4.5 Bagi Politeknik Negeri Jember

- a. Menambah wawasan keilmuan penelitian kesehatan dalam bidang gizi
- b. Dapat dijadikan referensi pada penelitian selanjutnya.