

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Anak usia sekolah adalah sekelompok remaja awal berusia antara 6-12 tahun dan mulai memasuki masa pubertas yang rentan mengalami masalah gizi. Pada usia ini, kebutuhan gizi meningkat seiring dengan aktivitas fisik yang tinggi serta proses pembelajaran yang membutuhkan konsentrasi. Ada beberapa masalah gizi yang biasanya terjadi pada anak usia sekolah, meliputi berat badan kurang (*underweight*), obesitas dan anemia.

Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2024, mengatakan bahwa masalah gizi pada anak usia sekolah pada umur 5-12 berdasarkan standar antropometri sebanyak 11% mengalami berat badan kurang (*underweight*). Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, mengatakan bahwa obesitas (kegemukan) pada anak usia 5-12 tahun sebanyak 11,9% gemuk dan 7,8% obesitas. Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, mengatakan bahwa prevalensi anemia pada kelompok usia 5-14 tahun sebanyak 16,3%, artinya sekitar 16 dari 100 anak usia sekolah dasar mengalami anemia.

Data prevalensi tersebut menunjukkan masalah gizi pada anak usia sekolah cukup signifikan, sehingga pemerintah memberikan intervensi makan bergizi gratis pada seluruh anak sekolah yang dimulai awal tahun 2025. Sebelumnya program pemberian makan di sekolah telah dilakukan oleh sebagian kecil sekolah khususnya *full-day school*. Program penyelenggaraan makanan di sekolah berperan untuk meningkatkan konsentrasi dan kapasitas belajar anak dengan menyediakan makanan untuk mengurangi kelaparan jangka pendek yang mengganggu proses belajar siswa. Selain memenuhi kebutuhan harian, program ini juga berfungsi sebagai sarana pendidikan untuk membentuk kebiasaan makan sehat sehingga efektif mencegah penyakit tidak menular. (Neter, 2023). *School Feeding Program* (SFP) bersifat fleksibel karena dapat melibatkan kontribusi dana dari orang tua siswa, sedangkan Makan Bergizi Gratis (MBG) sepenuhnya dibiayai oleh pemerintah sehingga siswa tidak dipungut biaya sama sekali.

Program makan siang tidak pernah lepas dari timbulnya sisa makanan. Sisa makanan merupakan indikator utama untuk mengevaluasi efektivitas penyelenggaraan makanan, kecukupan gizi, dan kualitas pelayanan. Metode taksiran pengukuran sisa makanan memiliki 5 skala poin yaitu 1) Penuh atau utuh (tidak dimakan); 2) sisa makanan $\frac{3}{4}$ porsi awal; 3) sisa makanan $\frac{1}{2}$ porsi awal; 4) sisa makanan $\frac{1}{4}$ porsi awal; 5) tidak ada sisa makanan (PGRS, 2013). Adapun faktor yang mempengaruhi sisa makanan, diantaranya faktor internal meliputi perubahan nafsu makan dan indra pengecap, faktor psikis, kebiasaan makan dan sarapan serta jenis kelamin. Faktor eksternal seperti ketidaksesuaian waktu makan/jadwal makan, penampilan makanan, rasa makanan, konsumsi jajanan dapat menentukan apakah individu mampu menghabiskan makanan (Dita, Emy & Anang, 2023). Dengan memantau data sisa makanan, penyelenggara dapat mengukur sejauh mana menu yang disajikan mampu memenuhi kebutuhan konsumsi sekaligus mengevaluasi keberhasilan program gizi yang dijalankan. (Lemut & Dahlia, 2020).

Salah satu faktor yang mempengaruhi sisa makanan yaitu kebiasaan sarapan yang menjadi aspek penting yang menentukan pola konsumsi. Sarapan merupakan waktu makan yang krusial dalam pemenuhan asupan gizi anak. Sarapan sehat gizi seimbang seperti protein, lemak, karbohidrat, vitamin, dan mineral dibutuhkan sebagai sumber energi utama bagi otak selama proses pembelajaran. Mengingat padatnya jadwal sekolah, anak yang melewatkan sarapan berisiko tinggi mengalami kelelahan fisik, penurunan konsentrasi, serta gangguan daya ingat. Secara klinis, kondisi ini sering memicu gejala pusing hingga pingsan (Angelina & Immanuel, 2020). Selain itu, lambung yang kosong terlalu lama dapat menyebabkan defisit energi sehingga mengganggu metabolisme tubuh dan berdampak pada menurunnya nafsu makan saat jam makan dan memicu tingginya sisa makan pada siswa (Alfarisi, 2020).

Anak yang melewatkan sarapan biasanya mengalami penurunan konsentrasi ketika mengikuti kegiatan belajar di sekolah. Untuk mengisi kebutuhan, mereka biasanya mengonsumsi jajanan ringan yang berada di lingkungan sekolah pada saat jam istirahat. Makanan jajanan merupakan produk siap konsumsi yang dijual di

area publik yang proses pengolahannya sering kali di luar pengawasan sekolah (Fathul, 2022). Hal ini menimbulkan risiko kesehatan serius seperti paparan debu dan kotoran yang terkontaminasi bakteri atau telur cacing dapat menjadi vektor penyakit infeksi seperti cacingan dan disentri (Neila, 2023). Kebiasaan jajan ini memberikan rasa kenyang semu sehingga saat tiba waktu makan siang, siswa tidak lagi memiliki nafsu makan yang cukup untuk menghabiskan menu yang telah disediakan.

Hasil studi pendahuluan dilakukan kepada 20 siswa sekolah dasar di SD Al-Furqan dan SD Al-Irsyad, Kabupaten Jember, menunjukkan bahwa 40% siswa jarang sarapan (0-3 kali seminggu) dan 45% siswa tercatat sering mengonsumsi jajanan di kantin sekolah dengan frekuensi (>3 kali seminggu). Berdasarkan hasil wawancara, alasan utama siswa melewatkan sarapan adalah kesibukan orang tua bekerja yang menyebabkan tidak tersedianya makanan di rumah. Kondisi ini mendorong siswa untuk membeli jajanan di kantin sekolah sebagai kompensasi rasa lapar. Akibatnya, saat waktu makan siang tiba sekitar 25% siswa cenderung menyisakan makanan karena merasa sudah terlalu kenyang, bosan dan tidak suka pada menu yang disajikan. Dari data tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai “Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Konsumsi Jajanan dengan Sisa Makan Siang Siswa SD di Kabupaten Jember”.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana hubungan antara kebiasaan sarapan dan konsumsi makanan jajanan dengan sisa makan siang pada siswa SD Al-Irsyad Al-Islamiyah Jember?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan sarapan dan konsumsi makanan jajanan pada siswa pada siswa SD Al-Irsyad Al-Islamiyah Jember.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mendeskripsikan kebiasaan sarapan siswa SD Al-Irsyad Al-Islamiyah Jember

2. Mendeskripsikan konsumsi makanan jajanan siswa SD Al-Irsyad Al-Islamiyah Jember
3. Mendeskripsikan sisa makan siang siswa SD Al-Irsyad Al-Islamiyah Jember
4. Menganalisis hubungan antara kebiasaan sarapan dengan sisa makan siang di SD Al-Irsyad Al-Islamiyah Jember
5. Menganalisis hubungan antara konsumsi makanan jajanan dengan sisa makan siang di SD Al-Irsyad Al-Islamiyah Jember

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan, pengalaman, dan keterampilan bagi peneliti dalam melakukan penelitian.

1.4.2 Bagi Instansi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmu pengetahuan serta menjadi bahan bacaan sebagai referensi bagi pihak instansi.

1.4.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai acuan atau referensi untuk melakukan pengembangan penelitian lebih lanjut.

1.4.4 Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan acuan bagi masyarakat khususnya keluarga dalam memperhatikan kebiasaan sarapan pada anak dan mengontrol konsumsi makanan jajanan dengan baik.

1.4.5 Bagi Ahli Gizi

Penelitian ini diharapkan sebagai bahan evaluasi dalam menyusun kebijakan operasional kantin sehat dan pengaturan jam makan siswa guna memastikan seluruh nutrisi yang disediakan sekolah dapat dikonsumsi secara optimal demi mendukung konsentrasi belajar anak.