

## **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 menyebabkan pusing, tubuh gemetar, sulit untuk berkonsentrasi dan kekurangan sumber energi otak, kadar glukosa normal yaitu 70 sampai 110 mg/dl (Wiharyanti, 2016). Sarapan pagi dianjurkan mengonsumsi makanan yang seimbang. Makanan yang seimbang yakni makanan yang mempunyai kandungan karbohidrat, protein, lemak, serat, vitamin serta mineral yang meliputi atas makanan pokok, lauk pauk, sayuran, buah-buahan serta minuman (Purnamasari, 2018).

Sarapan pagi merupakan kegiatan pemenuhan sebagian kebutuhan gizi sekitar 15-30% yang dilaksanakan di waktu bangun pagi hingga jam 9 dengan makan dan minum (Purnamasari, 2018). Fungsi sarapan bagi anak adalah sebagai sumber energi maupun zat gizi supaya bisa berkonsentrasi dalam belajar serta melaksanakan kegiatan dengan baik. Menurut definisi WHO (2013), batasan usia anak sekolah adalah 5-14 tahun. Anak usia sekolah ialah masa yang benar-benar menentukan dalam pertumbuhan maupun perkembangan, asupan makanan yang bergizi seimbang sangatlah penting guna mengoptimalkan tumbuh kembang anak yang sehat serta aktif, selain itu peran maupun dukungan dari orang terdekat dapat memberikan pengaruh terhadap kebiasaan makan anak

Data berdasarkan Riset Kesehatan Dasar 2018, sejumlah 26% anak Indonesia hanya mengonsumsi minuman ketika sarapan, baik air putih, teh ataupun susu serta hanya sebanyak 10,6% yang sarapannya mencakup atas

asupan energi sejumlah 30%. (Kemenkes, 2018). Berdasarkan naskah akademik Pekan Sarapan Nasional, PERGIZI PANGAN Indonesia tahun 2013 memperlihatkan bahwa prevalensi tidak biasa sarapan terhadap anak serta remaja bisa mencapai angka 16,9-59%. Berdasarkan penelitian Gemily dkk (2015), terdapat 66,7% yang sering sarapan dan 33% jarang sarapan pada anak sekolah dasar. Menurut penelitian lain menunjukkan bahwa terdapat sebanyak 69,6% anak Indonesia masih belum mengonsumsi sarapan berdasarkan atas anjuran gizi seimbang (Perdana dan Hardinsyah, 2013).

Mutu sarapan penduduk Indonesia masih rendah, selain itu sebanyak 69,7% anak Indonesia masih belum mengonsumsi sarapan berdasarkan atas anjuran gizi seimbang (Perdana dan Hardinsyah, 2013). 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 serta pendapatan orang tua, dari faktor budaya antara lain adalah kebiasaan sarapan keluarga maupun makan bersama keluarga, dan dari faktor keluarga adalah dorongan ketersediaan sarapan, struktur sarapan, media massa, teman sebaya, uang saku, jenis kelamin serta pengetahuan terkait sarapan maupun gizi (Syilga, 2015).

Perilaku kebiasaan sarapan yang masih kurang disebabkan karena rendahnya pengetahuan anak terkait gizi serta kesehatan. Pengetahuan ialah hasil dari mencari tahu terhadap suatu objek yang dapat mengubah perilaku sarapan sangat penting untuk anak 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 mempunyai peranan pada mekanisme memori seseorang (Nindrea, 2017).

Kebiasaan tidak sarapan disamping menyebabkan menurunnya konsentrasi belajar yang nantinya mengarah kepada menurunnya prestasi

belajar anak, juga mempunyai dampak terhadap munculnya tekanan darah rendah. Glukosa yang ada pada makanan sarapan sangat mempunyai peranan pada mekanisme daya ingat (kognitif) memori seseorang, walaupun tidak memberikan pengaruh terhadap tingkat kecerdasan. (Nindrea, 2017) menyatakan status gizi dan kebiasaan sarapan bisa memberikan pengaruh terhadap prestasi belajar melalui melewatkan sarapan asupan zat gizi akan menyebabkan keterlambatan asupan gula ke dalam sel darah menyebabkan penurunan daya konsentrasi saat belajar dengan timbulnya rasa malas, lemas, lesu, pusing dan mengantuk yang kemudian dapat menyebabkan anemia terhadap anak-anak.

Promosi kesehatan merupakan proses peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai kesehatan yang dirancang guna membawa perbaikan ataupun perubahan terhadap seseorang, masyarakat serta lingkungan (Nesi, dkk. 2011). Penggunaan media *flashcard* pada proses promosi kesehatan ialah 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.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada tanggal 18 september 2020, peneliti telah memilih dua lokasi penelitian di desa Kemuningsari Lor Panti. Lokasi pertama yaitu di SDN Kemuningsari Lor 01 Panti, disana peneliti hanya menemukan permasalahan gizi mengenai pola makan sarapan pagi tidak seimbang tetapi sudah menerapkan makan sehat sarapan pagi setiap hari jumat bersama guru. Sementara lokasi kedua yaitu di SDN Kemuningsari Lor 02 Panti, peneliti menemukan permasalahan gizi yaitu berkaitan dengan pemahaman gizi yang kurang serta kurangnya pengetahuan mengenai sarapan pagi. Menurut Ibu Indah salah satu guru di SDN Kemuningsari Lor 02 Panti Kabupaten Jember dampak yang muncul dari melewatkan sarapan anak SDN Kemuningsari Lor 02 Panti adalah pusing, sakit perut dan rendahnya konsentrasi. Anak sekolah dasar yang melewatkan sarapan biasanya terjadi pada hari senin, karena di hari senin anak

sekolah dasar harus berangkat pagi untuk mengikuti upacara. Dari hasil analisis, maka SDN Kemuningsari Lor 02 Panti lebih tepat dijadikan sebagai subyek penelitian mengenai pembuatan media kesehatan.

Pelajar SDN Kemuningsari Lor 02 Panti masih belum mengonsumsi sarapan sesuai atas anjuran gizi seimbang, selain itu pula ditemukan fakta lain bahwa anak sekolah disana hanya mampu menyebutkan manfaat sarapan pagi sebagai tidak lapar saat di sekolah, kenyang dan sehat. Di dapatkan pula hasil analisis situasi di SDN Kemuningsari Lor 02 Panti yang melewatkan sarapan berjumlah 19 anak dan 12 anak yang selalu sarapan Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan siswa masih kurang mengenai konsep sarapan pagi. Analisis situasi lingkungan dilaksanakan melalui cara memerhatikan kondisi lingkungan sekitar yang bisa memengaruhi konsumsi mengenai sarapan pagi. Analisis situasi lingkungan juga didapatkan informasi bahwa belum pernah melibatkan suatu media tertentu dalam suatu pembelajaran. Berdasarkan wawancara tersebut, guru juga memberi saran terhadap peneliti guna melakukan pengembangan media yang menarik serta disukai anak terutama dalam perihal mengenalkan sarapan pagi. Analisis situasi lingkungan selanjutnya, peneliti memaparkan beberapa media promosi kesehatan seperti video, *booklet*, *pop up book* dan *flashcard*. Dari hasil analisis situasi tersebut diperoleh bahwa media video dan *booklet* membuat anak merasa bosan sehingga anak merasa tidak tertarik dan jenuh, selain itu pada *pop up book* diperoleh media terlalu susah sehingga anak kurang menyukainya. Sedangkan pada *flashcard* lebih diminati oleh pelajar, hal ini dikarenakan media *flashcard* menampilkan gambar yang bervariasi dan lebih menyenangkan serta mudah dimainkan. Berlandaskan dari informasi tersebut, peneliti memperoleh tujuan awal dalam melaksanakan pengembangan sebuah produk berupa media *flashcard* tentang sarapan pagi.

Pemilihan dalam pembuatan *flashcard*, karena dalam memainkan membutuhkan tingkat konsentrasi dan daya analisis, sehingga untuk memenangkan permainan ini pemain harus memahami betul isi dari masing-masing topik yang bergambar pada tiap kartu, sehingga dapat meningkatkan

pengetahuan siswa dengan suasana yang menyenangkan, sebab anak tidak merasa belajar akan tetapi cenderung bermain terlebih lagi apabila kartu bergambar disajikan melalui tampilan yang menarik (berwarna) sesuai dengan potensi visual anak, yang dipandang lebih praktis sebab menarik dan mudah dimainkan (Fatimah, 2014). Hal tersebut ditunjang pula melalui hasil penelitian dari Satriana (2013) membuktikan bahwa penggunaan *flashcard* merupakan media yang sangat mudah dan praktis untuk dijadikan sebagai media pembelajaran karena salah satu alternatif bagi para pendidik untuk mengefektifan kegiatan pembelajaran dan membuat anak tidak cepat merasa jenuh atau bosan, selain itu media *flashcard* dapat digunakan sebagai media metode penyuluhan kesehatan.

Dari latar belakang di atas, peneliti tertarik melaksanakan penelitian tentang Pengembangan Media *Flashcard* Sarapan Pagi Sebagai Media Edukasi Untuk Anak Sekolah Di SDN Kemuningsari Lor 02 Panti Kabupaten Jember.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan permasalahan pada penelitian ini ialah “Bagaimana pengembangan media *flashcard* tentang sarapan pagi di kelas 4 SDN Kemuningsari Lor 02 Panti”?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Mengetahui bagaimana pengembangan media *flashcard* sarapan pagi sebagai media untuk anak sekolah di kelas 4 SDN Kemuningsari Lor 02 Panti.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Menyusun media *flashcard* sarapan pagi sebagai media untuk anak sekolah di kelas 4 SDN Kemuningsari Lor 02 Panti.
2. Menguji kelayakan media *flashcard* sarapan pagi sebagai media untuk anak sekolah di kelas 4 SDN Kemuningsari Lor 02 Panti.

3. Menguji daya terima subjek terhadap media *flashcard* sarapan pagi sebagai media untuk anak sekolah di kelas 4 SDN Kemuningsari Lor 02 Panti.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### 1.4.1 Bagi Subjek

Sebagai media pembelajaran yang menarik, sehingga bisa memberikan peningkatan terhadap motivasi belajar siswa serta menambah pengetahuan siswa tentang sarapan pagi..

### 1.4.2 Bagi Peneliti

Sebagai bahan belajar guna memperoleh informasi dan menambahkan wawasan, khususnya mengenai pengembangan *flashcard* sebagai media pembelajaran tentang sarapan pagi untuk meningkatkan pengetahuan siswa.

### 1.4.3 Bagi Institusi

Hasil penelitian ini bisa menjadi acuan referensi guna memperkuat penelitian selanjutnya dan dikembangkan lebih luas.