

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Sarapan telah dikenal sebagai makanan yang paling penting dalam sehari, namun paling sering dilewatkan oleh anak-anak usia sekolah. Bagi anak-anak usia sekolah, sarapan merupakan sumber energi sebelum berangkat ke sekolah dan diperlukan untuk aktivitas dan belajar di sekolah. Manfaat sarapan bagi anak sekolah antara lain: anak mempunyai daya ingat yang lebih baik, anak memiliki konsentrasi atau perhatian yang lebih baik, anak memiliki kemampuan membaca, berhitung, dan skor kemampuan sejenis yang lebih baik, anak jarang sakit dan jarang pusing, anak memiliki stamina dan disiplin yang lebih baik (Brown, 2008). Sarapan juga memberikan dampak positif pada status gizi. Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa mengonsumsi sarapan yang tidak berkualitas dapat menjadi faktor yang berpengaruh pada defisiensi zat gizi karena kehilangan nutrisi yang ditimbulkannya jarang dapat dipenuhi oleh konsumsi makanan di waktu lain. Pola sarapan yang tidak teratur berkaitan erat dengan kejadian berat badan lebih, obesitas, serta pola perilaku yang tidak sehat (Soepardi, 2009), selain itu kekurangan zat gizi mikro seperti zat besi, kalsium, seng, dapat memberikan dampak terhadap keadaan fisik, mental, kesehatan, dan menurunkan fungsi kognitif (Mhurchu et al. 2010).

Sarapan merupakan salah satu pilar gizi seimbang karena tubuh akan mendapatkan energi sebanyak 26,5% dan protein 25,9% serta vitamin C 15,7% (Risikesdas, 2010). Di negara-negara barat dilaporkan bahwa prevalensi anak dan remaja yang tidak sarapan cukup tinggi yaitu berkisar 10%-30%. (Rampersaud, et al. 2005). Perilaku makan tidak sehat yang paling sering ditemukan pada remaja adalah melewatkan sarapan, dengan frekuensi tiga kali seminggu (Brown, 2011). Gaya hidup remaja saat ini yang sering melewatkan sarapan dan lebih suka mengonsumsi *fast food* serta cenderung *sedentary lifestyle*, membuat remaja berisiko untuk menderita obesitas (Kussoy, 2013). Berdasarkan penelitian sebelumnya presentase remaja di

Kota Bogor yang selalu sarapan sebanyak 45.6%, yang kadang-kadang sarapan 48.5%, dan yang jarang sarapan setiap hari 5.9%. Beberapa variabel yang dapat diteliti saat seorang siswa tidak sarapan diantaranya, perbedaan jenis kelamin, anak laki-laki lebih sering melewatkan sarapan karena lebih menyukai sarapan yang disediakan di rumah; pengetahuan gizi tentang sarapan yang masih kurang, masih banyak remaja yang belum mengetahui fungsi zat gizi dalam tubuh; ketersediaan sarapan yang kurang memadai, kebanyakan remaja hanya sarapan dengan minum susu atau air putih saja; dan pekerjaan orang tua, anak yang diasuh oleh ibu yang bekerja memiliki kebiasaan sarapan yang lebih rendah (Sari et al. 2012). Kebiasaan tidak sarapan berisiko meningkatkan ukuran lingkaran pinggang, kadar total kolesterol darah, dan kadar kolesterol jahat atau LDL. Akibat dari meninggalkan sarapan pagi adalah keinginan untuk makan yang lebih banyak saat siang hari, sehingga terjadi peningkatan berat badan dan peningkatan ukuran lingkaran pinggang karena lemak viseral merupakan jenis lemak yang lebih mudah dipecah dibandingkan lemak di daerah lain dalam tubuh. Orang yang memiliki obesitas sentral cenderung memiliki lemak viseral yang lebih banyak dibandingkan yang tidak. Lemak viseral yang berlebih dapat meningkatkan risiko sindrom metabolik, antara lain dislipidemia, hipertensi, diabetes mellitus. Sangat diperlukan pengetahuan mengenai ukuran lingkaran pinggang untuk mengetahui banyaknya deposit lemak viseral di daerah abdomen (Smith et al. 2010; Sudoyo et al. 2014).

Mengenai makanan dan pola makan, Islam tidak hanya menyinggung tentang makanan dan kandungan makanan, tetapi juga kesempurnaan dan kesehatan makanan, serta cara untuk mengonsumsi makanan tersebut. Pola makan serta kualitas makanan dan kebersihan makanan memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap pencernaan yang baik, juga kemampuan tubuh untuk menyerap makanan dengan segala macam ragamnya (As-Sayyid 2007). Dianjurkan bagi tiap-tiap orang untuk menjaga kesehatan salah satunya dari segi fisik. Kesehatan merupakan salah satu faktor penting bagi kehidupan manusia karena dengan kondisi sehat, manusia bisa beraktifitas dengan nyaman dan banyak berbuat kebaikan dengan memberi manfaat

kepada sesama. Sementara manusia adalah makhluk yang kompleks yang terdiri atas unsur fisik, psikis, sosial dan spiritual. Pepatah arab mengatakan: al-`aql al-salim fi al-jism al-salim, wa al-jism al-salim fi al-`aql al-salim (akal yang waras ada pada badan yang sehat dan badan yang sehat terdapat pada orang yang bermoral akal yang waras). Maka nikmatnya sehat sesuai dengan sabda Rasulullah SAW. (Zuhroni, 2010).

SMA Bina Insani merupakan sekolah swasta yang terletak di Bogor, Jawa Barat. Siswa SMA Bina Insani kelas 12 memiliki kisaran usia 16-17 tahun. Sekolah ini memiliki siswa dengan tingkat ekonomi menengah keatas yang diharapkan sudah memahami pentingnya sarapan pagi. Sejalan dengan status ekonomi tersebut, siswa cenderung akan mengalami perubahan perilaku seperti mengurangi aktivitas fisik dan perubahan pola makan. Hal ini menandakan bahwa siswa SMA Bina Insani berisiko mengalami kelebihan berat badan hingga obesitas. Sejauh ini masih belum banyak penelitian yang membahas tentang kebiasaan sarapan pada anak sekolah menengah atas. Maka dari itu diperlukan penelitian untuk mengamati hal tersebut.

1.2. Perumusan Masalah

1. Gaya hidup remaja saat ini yang sering melewatkan sarapan dan lebih suka mengonsumsi *fast food*
2. Remaja saat ini cenderung memiliki *sedentary lifestyle*.
3. Remaja berisiko untuk menderita obesitas
4. Pandangan Islam mengenai hubungan sarapan dengan lingkaran pinggang

1.3. Pertanyaan Penelitian

1. Berapa presentase siswa dan siswi SMA Bina Insani yang melakukan sarapan?
2. Berapa rata-rata ukuran lingkaran pinggang siswa-siswi SMA Bina Insani?

3. Apakah ada hubungan antara kebiasaan sarapan dengan ukuran lingkaran pinggang?
4. Apakah hubungan sarapan dengan lingkaran pinggang ditinjau dari agama Islam?

1.4. Tujuan Penelitian

Tujuan Umum:

Mengetahui presentase siswa-siswi SMA Bina Insani yang melakukan sarapan

Tujuan Khusus:

1. Mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan sarapan terhadap ukuran lingkaran pinggang pada siswa SMA Bina Insani.
2. Mengetahui rata-rata ukuran lingkaran pinggang siswa-siswi SMA Bina Insani
3. Mengetahui hubungan sarapan dengan lingkaran pinggang ditinjau dari agama Islam

1.5. Manfaat Penelitian

Dari hasil penelitian yang dilakukan ini, diharapkan berguna untuk:

1. Peneliti, dapat memperluas wawasan, menambah pengalaman, dan meningkatkan kemampuan dalam membuat penelitian ilmiah
2. Masyarakat umum, dapat mengetahui dan menambah pengetahuan mengenai pentingnya sarapan terhadap kesehatan, terutama para remaja usia sekolah
3. Institusi, dapat memberikan masukan untuk penelitian selanjutnya tentang mengetahui pengaruh sarapan terhadap kesehatan anak sekolah.

