

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Sarapan pagi merupakan hal yang sangat penting dilakukan oleh pelajar SMA untuk melakukan aktivitas. Banyak sekali jenis komposisi makanan yang dikonsumsi oleh pelajar SMA di pagi hari sebelum memulai rutinitas, misalnya; sarapan pagi tinggi protein, tinggi karbohidrat, maupun tinggi lemak. Namun, orangtua maupun pelajar SMA itu sendiri kurang memperhatikan komposisi sarapan yang diberikan. Sarapan memegang peran penting dalam pertumbuhan dan status gizi seseorang, seperti mengonsumsi nasi lengkap dengan lauk pauknya.

Masyarakat Indonesia masih banyak yang belum membiasakan sarapan. Kebiasaan tidak sarapan akan berdampak buruk terhadap proses belajar di sekolah, menurunkan aktifitas fisik, menyebabkan kegemukan pada remaja, orang dewasa, dan meningkatkan risiko jajan yang tidak sehat. Sebaliknya, sarapan membekali tubuh dengan zat gizi yang diperlukan untuk berpikir, bekerja, dan melakukan aktivitas fisik secara optimal setelah bangun pagi. Bagi anak sekolah, sarapan yang cukup terbukti dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan stamina. Bagi remaja dan orang dewasa sarapan yang cukup terbukti dapat mencegah kegemukan (Permenkes, 2014). Komposisi makanan yang tidak seimbang akan mempengaruhi terhadap indeks masa tubuh (IMT) pelajar tersebut (Riskesdas, 2007).

Data IMT pelajar tingkat SMA di Kota Bogor menunjukkan, 13,9% kurus, 62,8 % normal, 9,9% BB lebih, dan 13,3% obesitas (Riskesdas, 2007). Kelompok remaja putri termasuk dalam golongan umur yang sensitif terhadap perilaku makan, termasuk sarapan. Golongan ini mulai mencari identitas diri dan sangat menjaga penampilan tubuh (Soetardjo,

2011). Dari jumlah subjek sebanyak 68 siswi di kabupaten Bogor, sebanyak 54.4% subjek mengonsumsi sarapan dengan kualitas kategori rendah, sedangkan 36.8% lainnya termasuk dalam kategori sedang dan 8.8% yang kualitas sarapannya tinggi. Contoh kualitas sarapan yang baik dari subjek adalah nasi, roti, buah, sayur, dan susu sedangkan kualitas sarapan yang kurang baik adalah jajanan (nasi ketan abon, gorengan, dan lontong isi oncom/kentang), dan minuman (teh manis) (Sari, 2012). Dengan mengonsumsi sarapan dengan kualitas yang baik, dapat memenuhi prinsip gizi seimbang. Data tersebut menunjukkan bahwa masih banyak pelajar SMA di Indonesia yang kurang memperhatikan komponen sarapan maupun konsumsi makanan sehari-hari.

Remaja di usia 16-18 tahun tentunya memerlukan asupan gizi yang cukup dan efisien. Dengan adanya kegiatan sarapan pagi yang rutin ditambah dengan jumlah asupan gizi yang proposional dalam arti sesuai kebutuhan, remaja tersebut dapat mendapatkan berat badan normal maupun IMT yang sesuai. Selain itu, remaja yang rutin sarapan dan menempatkan jumlah komponen sarapan dengan baik memungkinkan mereka dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan baik.

Sarapan yang baik terdiri dari pangan karbohidrat, lauk-pauk, sayuran, buah-buahan dan minuman. Bagi orang yang tidak biasa makan kudapan pagi dan kudapan siang, porsi makanan saat sarapan sekitar sepertiga dari total makanan sehari. Bagi orang yang biasa makan kudapan pagi dan makanan kudapan siang, jumlah porsi makanan sarapan sebaiknya seperempat dari makanan harian. Oleh karena itu perlunya pengaturan komposisi sarapan yang baik bagi pelajar untuk mendapatkan status gizi yang baik dan sesuai demi menunjang IMT yang normal (Permenkes, 2014).

Sarapan pagi dalam Islam diartikan sebagai sahur. Sahur merupakan kegiatan penting yang tidak boleh dilewatkan. Sama halnya dengan makan siang dan malam, sarapan pagi haruslah tidak berlebihan. Nabi SAW menganjurkan umatnya agar tidak terlalu banyak makan karena akan

menyebabkan tubuh menjadi gemuk dan apabila menjadi gemuk badan akan menjadi berat dan malas. Nabi SAW pernah bersabda “kami adalah kaum yang tidak akan makan kecuali bila merasa lapar, dan apabila kami makan maka tidak sampai sekenyang-kenyangnya (Al-Hasyimi, 2015).

SMA Bina Insani Bogor merupakan sekolah swasta di Bogor yang memiliki pelajar dari kalangan menengah keatas. Dari kalangan tersebut seharusnya mereka serta orang tua mereka memiliki pengetahuan yang baik mengenai sarapan maupun jenis sarapan yang mereka konsumsi sehingga diharapkan siswa-siswi SMA Bina Insani Bogor memiliki IMT yang sesuai.

### **1.2 Perumusan Masalah**

1. Pengukuran IMT siswa SMA Bina Insani Bogor belum pernah diteliti.
2. Jenis dan komposisi sarapan siswa SMA Bina Insani Bogor belum pernah diteliti.
3. Pengaruh jenis sarapan terhadap IMT siswa SMA Bina Insani Bogor belum pernah diteliti.

### **1.3 Pertanyaan Masalah**

1. Berapa nilai IMT pada pelajar SMA Bina Insani Bogor?
2. Apa saja jenis dan komposisi sarapan pada pelajar SMA Bina Insani Bogor?
3. Adakah pengaruh jenis sarapan terhadap IMT pelajar SMA Bina Insani Bogor?
4. Apakah hubungan antara jenis sarapan pagi terhadap IMT ditinjau dari sudut pandang Islam?

### **1.4 Tujuan Penelitian**

Tujuan Umum:

Mengetahui pengaruh jenis sarapan terhadap indeks massa tubuh pelajar SMA.

Tujuan Khusus:

1. Mengetahui IMT pada pelajar SMA.
2. Mengetahui komposisi sarapan pada pelajar SMA.

3. Mengetahui hubungan antara jenis sarapan pagi terhadap IMT ditinjau dari sudut pandang Islam.

### **1.5 Manfaat Penelitian**

Dari hasil penelitian yang dilakukan ini, diharapkan berguna untuk:

1. Peneliti, dapat memperluas wawasan , menambah pengalaman dan, meningkatkan kemampuan mengenai tentang pengaruh sarapan pagi terhadap kesehatan dan pemilihan jenis sarapan yang sehat bagi anak SMA.
2. Masyarakat luas, dapat mengetahui dan menambah pengetahuan mengenai hubungan jenis sarapan terhadap IMT anak sekolah.
3. Institusi, dapat menambah informasi dan membantu untuk penelitian selanjutnya seperti frekuensi, jenis dan komposisi sarapan yang sehat bagi golongan pelajar lainnya di Indonesia.