

## **BABI**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Faktor subjek belajar dalam rangka meningkatkan kualitas sumber daya manusia melalui upaya mencerdaskan bangsa khususnya pada Program Pendidikan Dasar di Sekolah Dasar ( SD ). Upaya meningkatkan kesiapan subyek belajar dari segi kondisi fisik tubuh dengan derajat kesehatan yang optimal, sangat menunjang kelancaran proses belajar mengajar (Taher, 2010).

Stamina tubuh sangat penting bagi seorang pelajar di dalam peningkatan kemampuan intelektual dan kecerdasannya. Tanpa tubuh yang segar maka seorang siswa tidak mungkin bisa melakukan belajar dengan baik, sebab belajar juga membutuhkan kondisi tubuh yang segar. (Iskandar Adisapoetra Z., 1999). Asupan gizi anak usia sekolah harus sangat diperhatikan terutama asupan pada pagi hari yaitu sarapan atau pun minum susu, karena anak usia sekolah mempunyai tingkat aktivitas yang tinggi di pagi hingga siang hari. Sarapan atau pun minum susu dapat menyumbangkan energi yang cukup signifikan sehingga anak tersebut dapat melakukan aktivitas di pagi hari, terutama belajar, tanpa merasa kelelahan.

Sarapan pagi akan menyumbangkan gizi sekitar 25 %, ini jumlah yang cukup signifikan. Apabila kecukupan energi adalah sekitar 2000 kalori dan protein 50 gram sehari untuk orang dewasa, maka sarapan pagi menyumbangkan 500 kalori dan 12,5 gram protein. Sisa kebutuhan energi dan protein lainnya dipenuhi oleh makan siang, makan malam dan makanan selingan di antara dua waktu malam (Khomsan, 2010). Makan pagi berperan penting terutama untuk menyediakan energi serta gairah belajar dan kerja pada awal hari baru. Oleh karena itu, pada anak usia sekolah harus dibiasakan sarapan pagi setiap hari.

Pada beberapa anak usia sekolah terdapat kebiasaan tidak sarapan pagi sehingga berdampak negatif pada ketidakseimbangan sistem saraf pusat yang diikuti dengan rasa pusing, badan gemetar atau rasa lelah (Khomsan, 2010). Sarapan yang sehat dan seimbang terdiri dari karbohidrat (60-68%), protein (12-15%), lemak (15-25%) dan vitamin serta mineral (Yunita, 2014).

Berdasarkan hasil penelitian Agus Sudrajat (2009), bahwa ada hubungan antara sarapan dengan kebugaran jasmani. Hal ini disimpulkan dari 55% anak sekolah dasar memiliki kebugaran jasmani yang baik dan kontribusi energi sebagian besar sudah baik.

Sarapan pun harus memiliki komposisi yang baik agar dapat memenuhi kecukupan gizi setiap harinya. Dengan makanan yang baik dan

sehat tentu akan berdampak baik bagi tubuh, sebagaimana firman Allah SWT yang berbunyi :

عَدُوٌّ مُّبِينٌ يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ

Artinya: "Hai sekalian manusia, makanlah yang halal lagi baik dari apa yang terdapat di bumi, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah syaitan, karena sesungguhnya syaitan itu adalah musuh yang nyata bagimu." (Q.S. al-Baqarah: 168)

Selain sarapan minum susu di pagi hari juga berperan penting dalam menyumbangkan energi. Susu mengandung vitamin D yang baik untuk membantu membangun kekuatan tulang. Sarapan susu di pagi hari dapat membantu anak-anak mendapatkan nutrisi yang mereka perlukan untuk melewati kegiatan setiap hari (Ijan, 2013).

Susu memiliki delapan gram protein dan 12 gram karbohidrat dalam setiap gelasannya. Susu sapi murni tanpa fortifikasi mengandung 300 miligram kalsium, yang dapat mencukupi 30 persen dari jumlah asupan harian yang direkomendasikan untuk kebanyakan orang dewasa. Selain itu segelas susu memiliki setengah asupan harian vitamin B12 yang direkomendasikan. Selain itu, penelitian terbaru menemukan bahwa susu juga memiliki peran yang penting memperkuat kinerja otak dan memori kita. Penelitian ini dilakukan oleh peneliti dari University of Maine (Sabarahas, 2013).

Sebuah penelitian yang dilakukan di Amerika Serikat menghasilkan bahwa sekitar 25% anak pra sekolah yang mengkonsumsi

susu, biasanya tubuhnya lebih tinggi sekitar 1 cm dari rekan-rekannya (Wiley, 2011). Berbagai penelitian lain juga menemukan bahwa mengkonsumsi susu erat kaitannya dengan hubungan pertumbuhan badan dan kecerdasan anak. Susu mengandung beberapa nutrisi penting bagi kesehatan diantaranya protein, lemak kaya asam lemak omega-3 dan omega-6, karbohidrat, vitamin, dan mineral, yang kesemuanya berfungsi sebagai antioksidan dan juga berperan penting dalam masa pertumbuhan (Khelcutt, 2013).

Kebugaran tubuh merupakan bagian yang penting dari pertumbuhan dan perkembangan termasuk pada remaja (Atmojo, 2001). Kebugaran jasmani bermanfaat untuk mencegah kelebihan berat badan, menjaga daya tahan paru dan jantung, kekuatan dan daya tahan otot, kelenturan, komposisi tubuh yang ideal dan sehat, dapat meningkatkan produktivitas kerja, merasa tenang dan nyaman, serta memiliki rasa percaya diri dan hidup seimbang. Untuk itu diperlukan asupan makanan yang cukup dari sarapan pagi sebagai penunjang kebugaran tubuh sebelum melakukan aktivitas di pagi hari (Irianto, 2004)

Hasil survey tim pengembang *Sport Development Index* tahun 2005 meneliti kebugaran jasmani pelajar SD, SMP, dan SMA di seluruh Indonesia yaitu baik sekali 0%, baik 5,66%, sedang 3,66%, kurang 45,97%, kurang sekali 10,71%. Hasil penelitian secara nasional yang dilakukan oleh Departemen Pendidikan Nasional menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani para remaja yang berada di sekolah menengah

hanya 5,29% yang termasuk kategori baik sekali, 6,19% kategori baik 29,99% kategori sedang, 30,01% kategori kurang, dan 18,15% termasuk kategori kurang sekali (Dimiyati, 2009)

Hal yang akan dibahas dalam penelitian ini adalah kebugaran jasmani. Hal ini dikarenakan cara pengukuran yang lebih mudah. Penelitian ini dilakukan pada siswa sekolah dasar dengan kelompok usia 9-13 tahun, hal tersebut dikarenakan asupan energi yang cukup diperlukan pada usia tersebut. Dalam tahap ini juga anak dapat mulai diperkenalkan dan mempelajari informasi mengenai lingkungan sekitarnya sehingga kecukupan gizi sangat diperlukan untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangannya. Selain itu, peneliti memilih kelompok usia 9-12 tahun karena pada usia tersebut anak sudah dapat bekerja sama untuk berkomunikasi sehingga dapat mempermudah proses penelitian (DeBord, 2008).

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas penulis merumuskan permasalahan penelitian mengenai : Apakah terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani pada anak usia 9 – 12 tahun yang sarapan dipagi hari dengan anak yang minum susu di pagi hari ?

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Mengkaji perbedaan tingkat kebugaran jasmani pada kelompok anak usia 9-12 tahun yang sarapan dan minum susu di pagi hari.

## 2. Tujuan Khusus

- a. Mengkaji tingkat kebugaran jasmani anak kelompok usia 9-12 tahun yang sarapan di pagi hari
- b. Mengkaji tingkat kebugaran jasmani pada anak kelompok usia 9-12 tahun yang minum susu di pagi hari
- c. Membandingkan perbedaan pemberian sarapan dan minum susu terhadap kebugaran jasmani pada anak kelompok usia 9-12 tahun

## D. Manfaat Penelitian

### 1. Bagi Ilmu Pengetahuan

Memberikan informasi tentang pentingnya manfaat sarapan pagi dan minum susu terhadap kebugaran jasmani pada anak usia sekolah dasar.

### 2. Bagi Wilayah Tempat Penelitian

Meningkatkan kesadaran siswa SD tentang manfaat pentingnya sarapan dan minum susu dipagi hari.

### 3. Bagi Peneliti

Peneliti mampu menerapkan secara langsung ilmu yang diperoleh selama pendidikan dan melakukan penelitian yang diperlukan dalam menyelesaikan tugas akademis dan memperdalam pengetahuan serta menambah wawasan penulis tentang pengaruh sarapan dan minum susu terhadap kebugaran jasmani pada anak usia sekolah dasar.

## E. Keaslian Penelitian

Sejauh yang penulis ketahui, penelitian tentang pengaruh sarapan dan minum susu di pagi hari terhadap kebugaran jasmani yang pernah dilakukan antara lain adalah :

1. Rani Gartika Holivia Silalahi 2011 melakukan penelitian tentang “Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Kebugaran Jasmani Pada Murid SMP ST. Thomas 3 medan. Penelitian dilakukan pada murid kelas 3 SMP ST. Thomas Medan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa murid-murid yang memiliki kebiasaan sarapan pagi yang baik sebanyak 73,4% dan kebiasaan sarapan pagi yang sedang sebanyak 26,6%. Murid yang memiliki kebugaran jasmani yang kurang sebanyak 93,8% dan kebugaran jasmani sedang sebanyak 6,2%. Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan kebugaran jasmani pada murid SMP St. Thomas 3 Medan
2. Okto N.Y Simangunsong 2012 melakukan penelitian tentang “Gambaran Karakteristik Siswa Dan Kebiasaan Minum Susu Di SD Budi Murni 1 Medan. Penelitian dilakukan pada siswa SD Budi Murni 1 sejumlah 65 orang. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pada tingkat kebiasaan minum susu responden berada pada tingkatan sedang

Perbedaan penelitian ini antara lain adalah penelitian penulis bertujuan untuk mengkaji perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara sarapan dan minum susu pada siswa sekolah dasar. Penelitian di lakukan pada siswa

sekolah dasar dengan responden siswa/siswi sekolah dasar pada kelompok usia 9-12 tahun.