

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Prestasi belajar didefinisikan sebagai tingkat kemahiran yang dicapai dalam akademik misalnya dalam pelajaran sekolah yang ditunjukkan dengan nilai yang diperoleh dalam tes.¹

Indonesia pada tahun 2016, menurut *International Human Development Indicators* menduduki peringkat 113 dalam bidang pendidikan dari 188 negara di dunia.² Banyak faktor yang memengaruhi pencapaian prestasi belajar seseorang misalnya derajat kesehatan. Kesehatan yang baik dapat menunjang prestasi seseorang. Salah satu cara agar seseorang memiliki kesehatan yang baik adalah dengan mengonsumsi sarapan. Penelitian Adolphus K (2013) menunjukkan bahwa sarapan yang baik memberikan dampak yang positif terhadap asupan makronutrien dan mikronutrien serta berat badan. Sarapan juga berpengaruh positif terhadap sikap, kognitif dan performa seseorang di sekolah.³

Derajat kesehatan yang optimal ditunjang oleh pola makan yang baik. Idealnya, pola makan yang baik itu adalah tiga kali dalam sehari mencakup sarapan, makan siang dan makan malam, disertai dengan selingan yang sehat di antara waktu makan. Sarapan merupakan makan dan minum yang dilakukan pada pagi hari sebelum pukul 09.00.⁴

Studi menunjukkan bahwa 30-40% anak-anak masuk ke sekolah tanpa mengonsumsi sarapan. Asupan kalori dan nutrisi yang tidak adekuat akan mempengaruhi proses belajar anak-anak di sekolah.⁵

Prevalensi tidak biasa sarapan di Indonesia pada anak dan remaja adalah sebesar 16,9%-59% dan pada dewasa 31,2%.(4) Sementara pada anak-anak yang mengonsumsi sarapan, menurut Hardinsyah, sarapan yang dikonsumsi hanya mengandung karbohidrat saja seperti nasi uduk, bakwan, kerupuk, dan rendah zat gizi lainnya.⁶

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terhadap hubungan antara konsumsi sarapan dengan prestasi belajar siswa SD Santa Theresia Depok serta faktor-faktor yang dapat mengakibatkan siswa melewatkan sarapannya.

1.2 Rumusan Masalah

1.2.1 Pernyataan Masalah

Banyak anak yang pergi sekolah tanpa mengonsumsi sarapan

1.2.2 Pertanyaan Masalah

Apakah ada hubungan antara mengonsumsi sarapan dengan prestasi belajar?

Apa saja faktor-faktor yang mempengaruhi anak tidak mengonsumsi sarapan?

Apa saja faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi belajar?

1.3 Hipotesis Penelitian

Ada hubungan antara konsumsi sarapan dengan prestasi belajar siswa/i SD Santa Theresia Depok

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Ditingkatkannya prestasi belajar siswa/i SD Santa Theresia Depok

1.4.2 Tujuan Khusus

Diketuinya hubungan antara prestasi belajar dengan sarapan

Diketuinya faktor-faktor penyebab anak tidak mengonsumsi sarapan

Diketuinya faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi belajar

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Bagi Institusi Sekolah

Diharapkan dapat menyadarkan siswa manfaat dari sarapan

Diharapkan dapat meningkatkan prestasi belajar anak di sekolah SD Santa Theresia Depok

1.5.2 Bagi Peneliti

Dapat mempraktekkan ilmu yang didapatkan dari perkuliahan

Dapat menambah wawasan mengenai manfaat sarapan terhadap prestasi belajar