

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Realita di lapangan menunjukkan bahwa melewatkan sarapan masih menjadi beban masalah gizi masyarakat yang belum terselesaikan pada kelompok usia sekolah, terutama remaja putri. Menurut penelitian, bahwa angka kejadian anak sekolah yang tidak sarapan di Indonesia berada pada rentang yang cukup lebar, yaitu 16,9% hingga 59%. Data tersebut diperparah dengan temuan bahwa 26,1% remaja termasuk dalam kategori sering melewatkan makan pagi, dan hampir separuhnya (44,6%) mengonsumsi menu sarapan dengan mutu gizi yang rendah atau tidak seimbang Sarapan adalah elemen dari pola makan. Secara regional, Daerah Istimewa Yogyakarta menempati posisi puncak dengan prevalensi pelajarnya yang mengabaikan sarapan mencapai 60% (Wijaya, Yulianti, et al., 2025). Sarapan didefinisikan sebagai aktivitas mengonsumsi makanan dan minuman sebelum pukul sembilan pagi dan membantu memenuhi sebagian kebutuhan kalori harian. Salah satu keuntungan dari sarapan adalah menyediakan energi yang cukup untuk beraktivitas hingga siang hari. Jika sarapan dilewatkan, seseorang biasanya akan lebih cenderung mengonsumsi camilan dan makanan yang tinggi kalori, yang pada akhirnya dapat menyebabkan peningkatan lemak tubuh.(Arraniri et al., 2017)

Pemenuhan kebutuhan makronutrien (karbohidrat, protein, dan lemak) melalui sarapan remaja sangat krusial untuk menjamin ketersediaan energi ser-

ta zat gizi esensial bagi fungsi otak. Otak sangat bergantung pada karbohidrat yang diubah menjadi glukosa sebagai bahan bakar utama dalam menjaga fokus, memori, dan tingkat kewaspadaan siswa saat belajar. Ketidalcukupan asupan karbohidrat berisiko menurunkan kadar glukosa darah, yang secara drastis mengganggu konsentrasi siswa di dalam kelas. Kontribusi terhadap efektivitas pembelajaran juga diberikan oleh protein dan lemak. Protein berperan dalam memproduksi neurotransmitter seperti dopamin dan serotonin untuk menghantarkan impuls saraf, sehingga kekurangannya dapat mengganggu suasana hati dan menurunkan kewaspadaan. Di sisi lain, lemak bekerja mempertahankan struktur membran sel saraf guna menunjang kelancaran proses berpikir (Luthfia et al., 2026).

Remaja sangat memperhatikan penampilan serta bentuk fisik mereka, dan banyak cara dilakukan untuk mencapai tubuh ideal. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa antara 16,9% hingga 59% remaja putri di sekolah dan 31,2% orang dewasa di Indonesia cenderung melewati sarapan. Salah satu faktor yang menghalangi pencapaian tubuh yang diinginkan adalah tidak sarapan di pagi hari. Hal ini sangat berdampak pada status gizi remaja, terutama dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) yang rentan selama masa pertumbuhannya. Perhitungan disesuaikan dengan usia dan jenis kelamin (Puji Astuti & Putri Utami, 2017)

Berdasarkan penelitian (Ghifari et al., 2025) memperlihatkan adanya kesenjangan antara kebiasaan sarapan dengan pemenuhan nilai gizi yang

dikonsumsi oleh kelompok remaja. Dengan melibatkan 88 siswa di SMA Negeri 1 Grogol, Kediri, tergambar kebiasaan sarapan yang cukup unik. Dimana dari aspek frekuensi, sebagian besar responden sebenarnya sudah menunjukkan kebiasaan yang positif, mayoritas dari mereka rutin melakukan sarapan pagi. Secara mendetail, sebanyak 54,54% siswa terbiasa sarapan pagi dengan intensitas minimal 5 kali seminggu. Kelompok selebihnya terdistribusi ke dalam kategori sarapan kadang-kadang (3-4 kali/minggu) sebesar 17,05%, kategori jarang (1-2 kali/minggu) sebanyak 12,5%, serta kelompok siswa yang melewatkan sarapan sepenuhnya atau tidak pernah sarapan sebesar 11,36%.

Prestasi belajar matematika merupakan gambaran hasil yang dicapai siswa setelah mengikuti proses pembelajaran dalam satu periode tertentu. Prestasi belajar matematika tidak hanya mencerminkan kemampuan kognitif siswa, tetapi juga mencakup aspek efektif dan psikomotorik yang berkembang. Tinggi rendahnya prestasi belajar matematika dapat menunjukkan sejauh mana siswa mampu memahami, menguasai, serta mengaplikasikan materi yang telah diajarkan (Yuniarsih, 2021)

Pencapaian dalam kegiatan belajar dan mengajar dari tiga elemen, yaitu hasil belajar bisa dinilai lewat rangking siswa di kelas, nilai ujian yang telah distandarisasi, serta angka kelulusan, perilaku selama proses belajar-mengajar yang dievaluasi melalui tingkat kehadiran, persentase siswa yang putus sekolah, dan masalah perilaku di lingkungan sekolah, serta keterampilan kognitif dan sikap siswa yang dapat diukur melalui kemampuan untuk

berkonsentrasi, daya ingat, dan suasana hati selama kegiatan belajar (Pagi, 2024).

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Bagaimana kontribusi sarapan pagi terhadap asupan zat gizi makro dan prestasi belajar matematika pada remaja putri?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui kontribusi sarapan pagi terhadap asupan energi dan zat gizi makro pada remaja putri serta hubungannya dengan prestasi belajar matematika yang diukur melalui nilai akhir mata pelajaran matematika rapor semester terakhir di Kalurahan Banguncipto.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden, kebiasaan sarapan pagi, dan prestasi belajar matematika remaja putri di Kalurahan Banguncipto.
- b. Mengidentifikasi kontribusi asupan zat gizi makro (energi, karbohidrat, protein, lemak) dari sarapan pagi remaja putri terhadap Angka Kecukupan Gizi (AKG) di Kalurahan Banguncipto.
- c. Mendeskripsikan distribusi prestasi belajar matematika berdasarkan kecukupan zat gizi makro sarapan pagi remaja putri di Kalurahan Banguncipto.

- d. Menganalisis hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan prestasi belajar matematika remaja putri di Kalurahan Banguncipto.

D. Ruang Lingkup

Penelitian ini berada dalam ruang lingkup gizi masyarakat yang membahas mengenai kebiasaan sarapan pagi, kontribusi asupan zat gizi makro (energi, karbohidrat, protein, dan lemak) dari sarapan pagi, serta prestasi belajar matematika pada remaja putri. Sasaran penelitian adalah remaja putri usia 13-19 tahun. Penelitian dilaksanakan di Kalurahan Banguncipto, Kapanewon Sentolo, Kabupaten Kulon Progo, Daerah Istimewa Yogyakarta pada tanggal 8-14 April 2026.

E. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi, menambah informasi dan wawasan tentang peran sarapan pagi dengan nutrisi makro dan prestasi belajar matematika bagi remaja putri di Desa Banguncipto.

F. Manfaat praktis

- a. Bagi Sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan informasi dan pertimbangan bagi pihak sekolah dalam meningkatkan edukasi mengenai pentingnya sarapan pagi dan gizi seimbang kepada siswa. Selain itu, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar dalam mendukung program

kesehatan sekolah yang bertujuan meningkatkan konsentrasi belajar dan prestasi akademik siswa.

b. Bagi Orang Tua

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran orang tua mengenai pentingnya membiasakan sarapan pagi dengan menu yang beragam dan bergizi seimbang bagi remaja. Dengan demikian, orang tua dapat berperan aktif dalam memenuhi kebutuhan gizi anak untuk menunjang kesehatan dan prestasi belajar matematika.

c. Bagi Tenaga Kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi bagi tenaga kesehatan, khususnya ahli gizi dan petugas puskesmas, dalam menyusun program edukasi gizi terkait kebiasaan sarapan pagi dan pemenuhan zat gizi makro pada remaja.

G. Keaslian Penelitian

Tabel 1. Keaslian Penelitian

Nama,Tahun ,Judul	Tujuan	Metode Penelitian	Hasil	Perbedaan dengan Penelitian Ini
Nabila Cahya & Satwika Arya (2024) Hubungan Kebiasaan Sarapan Terhadap Status Gizi Dan Tingkat	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan sara-	Penelitian ini menggunakan desain rancangan Cross Sectional dengan teknik pengambilan sampel Purposive	Hasil uji Chi-square ini tidak menunjukkan hubungan antara kebiasaan sarapan terhadap status gizi siswa di SMP Kemala	Penelitian terdahulu menggunakan variabel status gizi dan konsentrasi belajar. Sedangkan penelitian ini menggunakan prestasi belajar

Nama,Tahun ,Judul	Tujuan	Metode Penelitian	Hasil	Perbedaan dengan Penelitian Ini
Konsentrasi Belajar Siswa Di SMP Kemala Bhayangkari 7 Porong Sidoarjo	pan ter- hadap sta- tus gizi dan ting- kat kon- sentrasi belajar siswa di SMP Ke- mala Bha- yangkari 7 Porong Sidoarjo	sampling	Bhayangkari 7 porong($p=0,08$). Hasil uji Chi-square ini menunjukkan hubungan signifikan antara kebiasaan sarapan terhadap tingkat konsentrasi belajar siswa di SMP Kemala Bhayangkari 7 porong ($p=0,000$)	matematika serta mengkaji kontribusi asupan zat gizi makro dari sarapan pagi.
Faridi, A., Vidyarini, A., & Prasetya, A. Y. (2023). Hubungan Pengetahuan, Kebiasaan Sarapan Dan Asupan Zat Gizi Makro Sarapan Dengan Status Gizi Pada Remaja.	Untuk mengetahui hubungan pengetahuan gizim kebiasaan sarapan dan asupan zat gizi makro sarapan pagi dengan status gizi remaja SMA di wilayah jakarta selatan	Menggunakan desain cross sectional study dengan teknik stratified random sampling.	Data analisis menggunakan uji square dengan $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna pengetahuan gizi ($p=0,688$), kebiasaan sarapan ($p=0,413$), dan asupan zat gizi makro protein lemak ($p=0,608$), karbohidrat ($p=0,593$) dengan status gizi	Penelitian ter- dahulu menggunakan status gizi se- bagai variabel independen. Sedangkan penelitian ini menggunakan prestasi belajar matematika sebagai varia- bel dependen dan mendeskripsi- kan distribusi prestasi belajar matematika berdasarkan kecukupan zat gizi makro sarapan

Nama,Tahun ,Judul	Tujuan	Metode Penelitian	Hasil	Perbedaan dengan Penelitian Ini
Novia Arista (2025) Hub- ungan Sara- pan Pagi dan Status Gizi Terhadap Prestasi bela- jar matemat- ika Remaja SMP di Kota Mataram	Untuk mengetahui mengetahui hubungan anta- ra kebiasaan sarapan pagi dan status gizi terhadap pres- tasi belajar ma- tematika pada remaja putri SMP	Menggunakan jenis penelitian Cross Sectional	Hasil menunjukkan Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan status gizi ($p=0,01$; $\alpha=0,05$), hubungan antara sarapan pagi dengan prestasi belajar matematika ($p=0,00$; $\alpha=0,05$)	Penelitian ter- dahulu Penelitian ter- dahulu meneliti hubungan sarapan sara- pan dengan status gizi.penelitian ini mengkaji kontribusi asupan zat gizi makro dari sarapan dan hubungannya dengan prestasi belajar ma- tematika.