

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Anak merupakan sumber daya manusia yang kelak akan meneruskan pembangunan di Indonesia. Sebagai generasi penerus tentunya anak-anak harus selalu dipertahankan bahkan ditingkatkan kualitasnya dari segi kesehatan maupun kecerdasannya (Winarno, 2004). Kecerdasan anak berkaitan dengan fungsi kognitif yang merupakan proses mental atau aktivitas pikiran dalam mencari, menemukan, mengetahui dan memahami informasi. Fungsi tersebut terdiri atas kemampuan atensi, memori, persepsi, bahasa, pertimbangan, pemecahan masalah, serta kemampuan eksekutif seperti merencanakan, menilai, mengawasi dan melakukan evaluasi (Nehlig, 2010).

Memori yang merupakan salah satu fungsi kognitif dapat dikelompokkan menjadi memori sensori, memori jangka pendek (*short term memory*) dan memori jangka panjang (*long term memory*) (Penner, *et al.*, 2007). Memori jangka pendek umumnya dipakai untuk pengukuran fungsi kognitif. Alasannya adalah karena pengukuran memori ini paling mudah dilakukan, tidak memakan waktu yang lama dan mampu mempengaruhi kecepatan fungsi kognitif. Para ahli juga berpendapat memori jangka pendek memegang peranan penting dalam keseluruhan proses kognitif misalnya dalam memahami bahasa, memecahkan masalah,

dan mengerjakan operasi matematika (Narayanan, 2005). Cara mengukur memori jangka pendek ada beberapa macam, salah satunya tes digit simbol (*coding*). Tes ini termasuk dalam evaluasi neuropsikologikal (*neuropsychological evaluation*), yakni kumpulan pengukuran semua aspek fungsi kognitif (Lassonde *et al.*, 2006).

Perkembangan fungsi kognitif dipengaruhi oleh berbagai hal contohnya seperti pendidikan, pola asuh, proses penuaaan, penyakit, dan emosi. Nutrisi merupakan salah satu faktor yang sangat berpengaruh pada fungsi kognitif apalagi saat anak berada pada masa sekolah. Penelitian oleh Puspitasari, *et al.* (2011) mengemukakan bahwa anak malnutrisi memiliki rerata IQ yang lebih rendah dibandingkan anak berstatus gizi baik. Untuk itu pemenuhan nutrisi anak harus diperhatikan salah satunya dengan makan secara teratur sesuai dengan pembagian waktu makan utama utama, yakni makan pagi (sarapan), makan siang dan makan malam (Khomsan, 2002).

Sarapan sering dianggap makanan paling penting dalam sehari karena menyediakan asupan energi yang dibutuhkan setelah periode puasa yang cukup panjang pada malam sebelumnya. Dari penelitian yang telah ada, diberikan fakta bahwa sarapan memiliki dampak yang positif terhadap kewaspadaan, fungsi kognitif, kualitas belajar maupun performa akademik (Dickie & Bender, 1982).

Masalah yang ditemukan di Indonesia dan berkaitan dengan sarapan yakni 16,9 - 59% anak usia sekolah dan remaja tidak terbiasa

sarapan sementara itu 44,6% anak yang terbiasa sarapan ternyata mengkonsumsi sarapan yang berkualitas rendah dan tidak sehat (Balitbang Depkes, 2010). Alasan peniadaan sarapan beragam, seperti tergesa-gesa berangkat sekolah atau tidak lapar. Sedangkan alasan mengkonsumsi sarapan berkualitas rendah dan tidak sehat adalah karena kurangnya pengetahuan akan kriteria sarapan yang baik atau karena alasan status ekonomi keluarga yang buruk.

Peniadaan atau konsumsi sarapan yang tidak memadai kecukupan nutrisinya dapat menjadi alasan seseorang mengalami kondisi kurang gizi karena kehilangan nutrisi yang ditimbulkannya jarang dapat dipenuhi oleh konsumsi makanan di lain waktu (Gajre *et al.*, 2008). Jika kebiasaan seperti itu dilanjutkan maka akan berefek buruk pada fungsi kognitif yang meliputi kemampuan atensi, memori, pertimbangan, pemecahan masalah, serta kemampuan eksekutif seperti merencanakan, menilai, mengawasi dan melakukan evaluasi (Depkes RI, 2011).

Pertimbangan menu sarapan harus diperhatikan kadar tiap zat yang diperlukan. Kandungan zat yang harus ada pada sarapan sehat yakni karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral. Jumlahnya pun harus seimbang dan tidak berlebih agar tidak membuat dampak negatif seperti membuat anak mengantuk dalam kelas atau meningkatkan resiko obesitas. Dalam Al Qur'an juga telah Allah firmankan dalam surah Al An'am ayat 141 yang berbunyi:

﴿وَهُوَ الَّذِي أَنْشَأَ جَنَّاتٍ مَّعْرُوشَاتٍ وَغَيْرَ مَعْرُوشَاتٍ وَالنَّخْلَ
 وَالزَّرْعَ مُخْتَلِفًا أُكُلُهُ وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَّانَ مُتَشَابِهًا وَغَيْرَ
 مُتَشَابِهٍ كُلُوا مِنْ ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَعَآئُوا حَقَّهُ يَوْمَ حَصَادِهِ
 وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴿١٤١﴾

Artinya: “Dan Dialah yang menjadikan kebun-kebun yang berjunjung dan yang tidak berjunjung, pohon korma, tanam-tanaman yang bermacam-macam buahnya, zaitun dan delima yang serupa (bentuk dan warnanya) dan tidak sama (rasanya). makanlah dari buahnya (yang bermacam-macam itu) bila Dia berbuah, dan tunaikanlah haknya di hari memetik hasilnya (dengan disedekahkan kepada fakir miskin); dan janganlah kamu berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang yang berlebih-lebihan.”

Penelitian ini dilaksanakan pada lokasi berbeda yakni sekolah di daerah perkotaan, perbatasan, dan pedesaan. Alasan pemilihan lokasi tersebut didasarkan pada tingkat pendidikan dimana dengan pendidikan dapat diketahui tingkat kesadaran masyarakat tentang pentingnya sarapan. Penelitian ini juga akan menggunakan subjek penelitian anak usia 9-12 tahun dengan alasan adanya pendapat bahwa diet sehat merupakan sesuatu yang vital untuk siswa dari semua kelompok usia. Hal tersebut dikarenakan nutrisi mempengaruhi fungsi kognitif, termasuk didalamnya memori jangka pendek dan pencapaian siswa di sekolah. Alasan lain yakni anak pada usia tersebut sedang dalam masa tumbuh kembang sehingga membutuhkan banyak energi dan umumnya anak mulai dapat berkooperatif dengan orang lain (DeBord, 2008).

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas dapat dirumuskan masalah:
Apakah sarapan dapat meningkatkan memori jangka pendek anak usia 9-12 tahun?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dilakukannya penelitian ini antara lain adalah :

1. Tujuan Umum :

Mengkaji pengaruh sarapan terhadap memori jangka pendek anak usia 9-12 tahun

2. Tujuan Khusus :

- a. Mengkaji pengaruh sarapan terhadap memori jangka pendek anak usia 9-12 tahun di SDN 2 Sungapan
- b. Mengkaji pengaruh sarapan terhadap memori jangka pendek anak usia 9-12 tahun di SDN Tlogo
- c. Mengkaji pengaruh sarapan terhadap memori jangka pendek anak usia 9-12 tahun di SD Muhammadiyah Purwodiningratan 2
- d. Mengkaji perbedaan pengaruh sarapan terhadap memori jangka pendek anak usia 9-12 tahun di SDN 2 Sungapan, SDN Tlogo dan SD Muhammadiyah Purwodiningratan 2

D. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dari dilakukannya penelitian ini adalah:

1. Bagi penulis: penelitian ini dapat memperdalam pengetahuan dan menambah wawasan penulis tentang pengaruh sarapan terhadap fungsi memori jangka pendek anak usia 9-12 tahun
2. Bagi pengembangan ilmu pengetahuan: dapat menjadi tambahan literatur penelitian selanjutnya
3. Bagi masyarakat umum: memberikan informasi mengenai pentingnya menerapkan kebiasaan sarapan pada anak usia 9-12 tahun

E. Keaslian Penelitian

Penelitian mengenai pengaruh sarapan terhadap fungsi kognitif pernah dilakukan oleh :

1. Taras, H. (2005) dengan judul publikasi *Nutrition and Student Performance at School*. Penelitian ini mengkaji pengaruh pemberian nutrisi yang memadai pada fungsi kognitif. Subjek yang dilibatkan yakni anak usia sekolah yang mengalami kondisi kurang gizi. Hasilnya subjek mengalami peningkatan fungsi kognitif dan performa belajar setelah diterapi dengan program sarapan sekolah.
2. Gajre, et al. (2008) dengan judul publikasi *Breakfast Eating Habit and its Influence on Attention-Concentration, Immediate Memory, and School Achievement*. Hasil yang diperoleh dari penelitiannya yang melibatkan anak kelompok usia 11-13 tahun ini adalah sarapan

yang regular memberikan manfaat pada kemampuan atensi, memori dan pencapaian di sekolah.

3. Schroll pada tahun (2006) yang berjudul *Positive Effects of Breakfast on Memory Retention of Students at the College Level*. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa usia di atas 18 tahun. Hasil yang diperoleh yakni ditemukan perbedaan signifikan pada retensi memori jangka pendek mahasiswa yang memiliki kebiasaan sarapan dengan yang tidak.

Penelitian tentang pengaruh sarapan terhadap fungsi kognitif khususnya memori jangka pendek pada usia 9-12 tahun dan dengan metode uji digit simbol belum pernah dilakukan. Metode tersebut dapat menggambarkan kemampuan memori jangka pendek seseorang, mudah dimengerti responden dan mudah digunakan peneliti.