

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Anak Indonesia merupakan generasi penerus bangsa. Sudah pada tempatnya perlu mendapatkan pembinaan dan peningkatan taraf kesehatannya, agar kelangsungan hidup dan perkembangannya baik fisik maupun mental yang dikenal sebagai “proses tumbuh kembang” dapat berlangsung secara optimal. Salah satu cara agar anak-anak Indonesia dapat menjadi penerus bangsa yang baik adalah dengan mendapatkan pendidikan yang baik sejak dini (Savitri Sayogo, 2006).

Pendidikan adalah suatu usaha atau kegiatan yang dijalankan dengan sengaja, teratur dan berencana dengan maksud mengubah atau mengembangkan perilaku yang diinginkan. Sekolah sebagai lembaga formal merupakan sarana dalam rangka mencapai tujuan tersebut. Melalui sekolah, siswa belajar berbagai macam hal (Irwanto, 1997).

Dalam pendidikan formal, belajar menunjukkan adanya perubahan yang sifatnya positif sehingga pada tahap akhir akan didapat keterampilan, kecakapan dan pengetahuan baru. Hasil dari proses belajar tersebut tercermin dalam prestasi belajarnya. Upaya dalam meraih prestasi belajar yang memuaskan dibutuhkan proses belajar yang baik yang didukung dengan kesehatan anak yang baik pula (Irwanto, 1997).

Anak yang sehat menunjukkan gejala dan tanda pertumbuhan dan perkembangan yang memuaskan, yaitu dapat mencapai potensi genetik secara optimal, jika diberikan lingkungan fisiko-psikososial yang adekuat. Salah satu faktor lingkungan fisik yang amat penting agar tumbuh kembang anak dapat berlangsung secara optimal adalah zat gizi yang harus dicukupi oleh makanan anak sehari-hari (Savitri Sayogo, 2006).

Sarapan pagi mungkin terdengar sangat sepele. Namun bagi anak sangatlah penting untuk mendukung aktivitas belajar di sekolah. Sarapan bukan sekedar pengganjal perut sebab sarapan pagi yang tepat akan dapat mempersiapkan anak untuk beraktivitas di sekolah sekaligus mempersiapkan otak agar dapat bekerja lebih optimal (Joshua Andika, 2009).

Salah satu penelitian membuktikan, anak-anak yang memulai harinya di sekolah dengan sarapan memiliki daya ingat lebih tajam dan kemampuan menyerap pelajaran lebih baik dibandingkan anak-anak yang tidak sarapan. Sarapan atau makan pagi sangat penting diberikan kepada anak di usia sekolah, maka dari itu orangtua harus selalu memberikan dan juga membiasakan anak untuk sarapan setiap pagi, karena dengan sarapan banyak manfaat yang bisa kita peroleh dan dapat melatih anak untuk disiplin. Seorang ilmuwan mengatakan sarapan pagi merupakan makanan khusus untuk otak, hal ini didukung dari sebuah penelitian yang menunjukkan bahwa sarapan berhubungan erat dengan kecerdasan mental, dalam artian, sarapan memberikan nilai positif terhadap aktivitas otak, otak menjadi lebih cerdas, peka dan lebih mudah untuk berkonsentrasi (Anonim, 2005).

Sarapan pagi jarang dijadikan sebagai tempat berkumpul keluarga dan berkomunikasi, sehingga komunikasi orangtua dan anak menjadi kurang baik. Orangtua berperan penting dalam membiasakan anak sarapan pagi, karena ini akan mendukung prestasi dan perilaku anak di masa mendatang. Bagi orangtua, terutama orang tua yang bekerja, bila dapat meluangkan waktu untuk menikmati sarapan pagi bersama seluruh anggota keluarga akan memberikan manfaat yang baik untuk tubuh, mental dan jiwa anak. Kebersamaan waktu yang dialami orangtua dan anak pada saat sarapan pagi adalah peluang waktu berkualitas yang sebaiknya dilakukan secara berkala. Dengan demikian diharapkan anak memiliki kecerdasan emosional yang baik (Anonim,2006).

Dalam proses belajar siswa, kecerdasan intelektual atau *Intelligence Quotient* (IQ) dan kecerdasan emosi atau *Emotional Intelligence* (EQ) sangat diperlukan. IQ tidak dapat berfungsi dengan baik tanpa partisipasi dan penghayatan emosional terhadap mata pelajaran yang disampaikan di sekolah. Namun biasanya kedua

intelegensi tersebut saling melengkapi. Keseimbangan antara IQ dan EQ merupakan kunci keberhasilan belajar siswa disekolah. Pendidikan di sekolah bukan hanya perlu mengembangkan *rational intelligence* yaitu model pemahaman yang lazimnya dipahami siswa saja, melainkan juga perlu mengembangkan *emotional intelligence* siswa (Gavin Reid, 2009).

Latar belakang penelitian ini adalah untuk mengetahui jumlah siswa/i SMU “X” yang sarapan dan tidak sarapan dan untuk melihat pengaruh sarapan dan tidak sarapan terhadap indeks prestasi di sekolah dan kecerdasan emosi.

1.2. Identifikasi Masalah

- Berapa besar jumlah siswa/i SMU “X” di Bandung yang melakukan sarapan dan tidak sarapan?
- Bagaimana hubungan sarapan dan tidak sarapan terhadap indeks prestasi siswa/i SMU “X” di sekolah berdasarkan rerata nilai semester akhir?
- Bagaimana hubungan sarapan dan tidak sarapan terhadap kecerdasan emosi siswa/i SMU “X”?

1.3. Maksud dan Tujuan Penelitian

Maksud dan tujuan dari penelitian ini adalah:

- Mengetahui jumlah siswa/i SMU “X” di Bandung yang melakukan sarapan dan yang tidak sarapan.
- Mengetahui pengaruh sarapan dan tidak sarapan terhadap indeks prestasi pada siswa/i SMU “X” di Bandung.
- Mengetahui pengaruh sarapan dan tidak sarapan terhadap kecerdasan emosi pada siswa/i SMU “X” di Bandung.

1.4. Manfaat Karya Tulis Ilmiah

1.4.1 Manfaat Akademis

Menambah pengetahuan dan wawasan akan pentingnya sarapan pagi.

1.4.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat menyadarkan siswa-siswi agar dapat membiasakan diri melakukan sarapan setiap hari karena berkaitan dengan indeks prestasi dan kecerdasan emosinya.

1.5. Kerangka Pemikiran

Konvensi Hak Anak (KHA) yang telah diratifikasi pemerintah Indonesia sejak tahun 1990 menyatakan sehat adalah hak anak. Sehat di sini tidak hanya dalam pengertian fisik semata, melainkan juga kesehatan mental-sosial. Kebutuhan untuk menjadi bahagia, dalam hal ini sehat mental dan sosial, juga merupakan hak anak. Anak yang bahagia, adalah anak yang bisa bernyanyi, tertawa, bebas berekspresi, serta tumbuh wajar sesuai kebutuhan dan minatnya. Untuk menjadi anak yang bahagia dan merasa puas pada dirinya sendiri perlu rangsangan yang cukup. Rangsangan ini akan diterima dengan optimal bila tubuh sehat dan hal ini perlu didukung nutrisi yang cukup dan seimbang (Anonim, 2005).

Penelitian ini menitikberatkan masalah pada siswa/i di SMU "X" yang sarapan dan tidak sarapan, serta untuk mengetahui hubungan antara sarapan tidak sarapan dan rerata nilai semester terakhir dan kecerdasan emosi pada siswa/i SMU "X" di Bandung.

1.6. Metodologi Penelitian

Metodologi yang di gunakan adalah deskriptif. Rancangan penelitiannya adalah *cross sectional*. Sampel dalam penelitian ini adalah *whole sample*.

1.7. Lokasi dan Waktu

Lokasi: SMU “X” di Bandung

Waktu: Januari 2010 – Januari 2011