



ARTIKEL RISET

URL artikel: <http://ejournal.poltekkes-denpasar.ac.id/index.php/JIG/article/view/jig384>

HUBUNGAN SARAPAN PAGI DENGAN STATUS GIZI DAN HASIL BELAJAR PADA MURID SD NEGERI NO. 5 TONJA DENPASAR UTARA PROVINSI BALI

Ida Ayu Gede Dwi Laksmi Dewi¹, I Komang Agusjaya Mataram², I Made Rodja Suanlara²

¹Alumni Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Denpasar

²Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Denpasar

Email Penulis Korespondensi (^K): dwilaksmi37@yahoo.com

ABSTRACT

Based on Basic Health Research (2010), there are 35.000 school-age childrens, around 26,1% have breakfast just with mineral water and 44,6% get energy income less than 26,1% of nutritional needs in a day. The purpose of this research are to know the relation between breakfast with nutrition status and learning result of student in Primary School No. 5 Tonja North Denpasar. Type of the reaserch is *observational* research with *crossectional* design, with total sample are 63 peoples. breakfast consumption data collected using recall methode, Nutrition status data based on indicators (IMT/U) collected using record methode of learning result from each student. Data processed by statistic analysis *Korelasi Pearson*. The Reasult of the research show that the average breakfast type are 2 types, for the example is bread and milk. The type of breakfast that mostly consume are 2 types with minus category that 28 sample (44,4%), energy consumption level 28 samples (44,4%) normal category, protein consumption level 30 sample (47,6%) normal category. Normal nutritional status 45 samples (71.4%), lean 1 sample (1.6%), grease 7 samples (11.1%), obesity 10 samples (15.9%). The average of learning result is enough category 51 samples (81,0%). There is no relationship between breakfast with nutritional status and learning outcomes ($p > 0.05$).

Keywords: Breakfast, Energy and Protein Consumption, Nutritional Status, Learning Outcomes

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Banyak anak-anak usia sekolah sering mengabaikan yang namanya sarapan pagi. Karena pada usia tersebut anak akan lebih memilih dan melakukan sarapan dengan jajanan yang terdapat disekolah atau dikantin sekolah, pada jajanan disekolah memang memberikan energi pada anak akan tetapi belum bisa menjamin kebersihan dari kesehatan yang terdapat pada jajanan itu sendiri.

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar Riskesdas (2010), sebanyak 35.000 anak usia sekolah sekitar 26,1% sarapan hanya dengan air minum dan 44,6% memperoleh asupan energi kurang dari 15% kebutuhan gizi per hari.¹

Secara umum gambaran Provinsi Bali untuk status gizi anak usia 6-14 tahun berdasarkan indeks massa tubuh (IMT) menurut umur (U) melaporkan di Kota Denpasar prevalensi anak kurus laki-laki 9,2% dan perempuan adalah 7,4%, anak normal laki-laki 72,5% dan perempuan adalah 81,1% serta anak BB lebih laki-laki 18,3% dan perempuan adalah 11,5%.²

Berdasarkan laporan Riskesdas Nasional (2010) untuk Provinsi Bali yaitu sangat kurus 5,9%, kurus 5,6%, normal 81,4% dan gemuk 7,1%. Berdasarkan prevalensi status gizi IMT/U 5-12 tahun

menurut Kabupaten/kota, Bali (2013) di Kota Denpasar yaitu sangat kurus 3,2%, kurus 5,6%, normal 64,5%, dan gemuk 15,4%, maka terlihat bahwa status gizi normal mengalami sedikit penurunan.¹

Tujuan

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan sarapan pagi yang meliputi jenis dan jumlah dengan status gizi dan hasil belajar pada murid SD Negeri No. 5 Tonja Denpasar Utara. Adapun manfaat penelitian ini yaitu bagi pengembangan ilmu pengetahuan, bagi masyarakat dan bagi peneliti.

METODE

Jenis penelitian ini adalah *observasional* dengan rancangan *crosssectional*. Penelitian ini dilakukan di SD Negeri No. 5 Tonja Denpasar Utara pada bulan Mei 2018. Populasi penelitian ini adalah siswa yang masih duduk dikelas IV dan V, berjumlah 176 orang. Dengan jumlah sampel 63 orang baik anak laki-laki maupun perempuan, serta masih terdaftar di sekolah bersangkutan pada bulan dan tahun dilaksanakannya penelitian.

Data konsumsi sarapan pagi dikumpulkan menggunakan metode recall, data status gizi berdasarkan indikator (IMT/U) dikumpulkan dengan metode antropometri serta data hasil belajar dikumpulkan dengan metode pencatatan hasil laporan belajar dari masing-masing siswa. Data konsumsi sarapan pagi yang meliputi jenis sarapan pagi dikelompokkan menurut jenisnya yaitu baik 9-12 jenis, cukup 5-8 jenis dan kurang 4-1 jenis. Untuk jumlah sarapan pagi di konversi ke zat gizi energi (kkal) dan protein (gram) dengan menggunakan aplikasi nutri survey, kemudian dari hasil tersebut dibandingkan dengan $\frac{1}{3}$ hasil kebutuhan energi dan protein dari sarapan pagi per individu kemudian dikategorikan normal : 90-119%, defisit tingkat ringan : 80-89%, defisit tingkat sedang : 70-79%, defisit tingkat berat : <70%, dan lebih : $\geq 120\%$. Data status gizi diperoleh dengan menghitung IMT/U dengan menimbang Berat Badan (BB) dan mengukur Tinggi Badan (TB) kemudian dihitung menggunakan rumus z-score dibandingkan dengan ambang batas z-score berdasarkan indeks IMT/U, kemudian diklasifikasikan menjadi sangat kurus, kurus, normal, gemuk dan obesitas. Untuk menganalisis hubungan sarapan pagi yang meliputi jenis dan jumlah dengan status gizi, hubungan status gizi dengan hasil belajar dan hubungan sarapan pagi yang meliputi jenis dan jumlah dengan hasil belajar pada murid SD Negeri No. 5 Tonja Denpasar Utara, maka digunakan uji statistik *Korelasi Pearson*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Jenis sarapan pagi berkisar antara 1 sampai 5 jenis makanan dalam 1 kali penyajian makan pagi, dengan jumlah terbanyak 2 jenis yaitu 28 sampel (44,4%). Namun ada juga sampel yang mengkonsumsi sarapan pagi sebanyak 5 jenis yaitu sebanyak 4 sampel (6,3%).

Tabel 1
Distribusi Sampel Menurut Jenis Sarapan Pagi

Kategori Jenis Makanan Sarapan Pagi	Jumlah	
	n	%
5 jenis	4	6,3
4 jenis	5	7,9
3 jenis	9	14,3
2 jenis	28	44,4
1 jenis	17	27,0
Total	63	100,0

Konsumsi energi sarapan pagi terendah 222,08 kkal dan tertinggi 692,27 kkal dengan rata-rata 379,90 kkal. Tingkat konsumsi energi sarapan pagi terendah 47,0% dan tertinggi 157,0% dengan rata-

rata 87,5% (SD = 20,6%). Tingkat konsumsi energi sarapan pagi dengan jumlah terbanyak kategori normal yaitu 28 sampel (44,4%). Namun ada juga yang defisit tingkat berat yaitu sebanyak 13 sampel (20,6%).

Tabel 2
Distribusi Sampel Menurut Tingkat Konsumsi Energi Sarapan Pagi

Tingkat Konsumsi Energi Sarapan Pagi	Jumlah	
	n	%
Normal	28	44,4
Defisit tk. Ringan	9	14,3
Defisit tk. Sedang	9	14,3
Defisit tk. Berat	13	20,6
Lebih	4	6,3
Total	63	100,0

Konsumsi protein sarapan pagi terendah 11,10 gram dan tertinggi 35,72 gram dengan rata-rata 18,96 gram. Tingkat konsumsi protein sarapan pagi terendah 41,0% dan tertinggi 131,0% dengan rata-rata 85,8% (SD = 16,3). Tingkat konsumsi protein sarapan pagi dengan jumlah terbanyak kategori normal yaitu 30 sampel (47,6%).

Tabel 3
Distribusi Sampel Menurut Tingkat Protein Energi Sarapan Pagi

Tingkat Konsumsi Protein Sarapan Pagi	Jumlah	
	n	%
Normal	30	47,6
Defisit tk. Ringan	13	20,6
Defisit tk. Sedang	8	12,7
Defisit tk. Berat	10	15,9
Lebih	2	3,2
Total	63	100,0

Status gizi yang diperoleh berdasarkan IMT/U dengan jumlah terbanyak yaitu 45 sampel (71,4%) berstatus gizi normal. Namun terdapat 1 sampel (1,6%) status gizi kurus dan 10 sampel (15,9%) status gizi obesitas.

Tabel 4
Distribusi Sampel Menurut Status Gizi

Kategori Status Gizi	Jumlah	
	n	%
Normal	45	71,4
Kurus	1	1,6
Gemuk	7	11,1
Obesitas	10	15,9
Total	63	100,0

Nilai hasil belajar berkisar antara 61,0 sampai 88,0 dengan rata-rata 73,3 (SD = 6,6). 51 sampel (81,0%) memiliki nilai hasil belajar kategori cukup. Tidak ada sampel yang memiliki nilai hasil belajar kategori kurang.

Tabel 5
Distribusi Sampel Menurut Hasil Belajar

Kategori Hasil Belajar	Jumlah	
	n	%
Baik	12	19,0
Cukup	51	81,0
Kurang	0	0
Total	63	100,0

Hubungan Jenis Sarapan Pagi dengan Status Gizi

Sampel yang mengkonsumsi 2 jenis sarapan pagi memiliki status gizi normal sebanyak 20 sampel (31,7%), namun ada juga yang memiliki status gizi obesitas sebanyak 4 sampel (6,3%). Sampel yang mengkonsumsi 2 jenis sarapan pagi memiliki status gizi normal. Namun ada juga yang memiliki status gizi obesitas. Kemungkinan hal ini disebabkan oleh konsumsi makan siang dan makan malam melebihi kebutuhan.

Berdasarkan analisis statistik Korelasi Pearson pada taraf signifikan 5% ternyata jenis sarapan pagi berhubungan tidak bermakna dengan status gizi ($p = 0,92$, $r = 0,01$). Penelitian Irma Yunawati, Hamam Hadi, Madarina Julia (2015) menunjukkan hasil yang mendukung penelitian ini yaitu adanya hubungan tetapi tidak bermakna antara jenis sarapan pagi dengan status gizi. Hal ini disebabkan karena variasi makanan untuk sarapan pagi.³

Hubungan Tingkat Konsumsi Energi Sarapan Pagi dengan Status Gizi

Sampel yang memiliki tingkat konsumsi energi sarapan pagi kategori normal dengan status gizi normal sebanyak 22 sampel (35,0%), namun ada juga sampel yang memiliki tingkat konsumsi energi sarapan pagi kategori defisit tingkat berat dengan status gizi gemuk sebanyak 3 sampel (4,8%) dan yang memiliki status gizi obesitas sebanyak 1 sampel (1,6%). Sampel yang memiliki tingkat konsumsi energi sarapan pagi kategori normal memiliki status gizi normal, namun ada juga sampel dengan tingkat konsumsi energi defisit yang memiliki status gizi gemuk dan obesitas kemungkinan hal ini disebabkan karena tingkat konsumsi energi makan siang dan makan malam melebihi kebutuhan.

Berdasarkan analisis statistik Korelasi Pearson pada taraf signifikan 5% ternyata tingkat konsumsi energi sarapan pagi berhubungan tidak bermakna dengan status gizi ($p = 0,06$, $r = 0,23$). Penelitian Rossa Kurnia Ehasari (2014) menunjukkan hasil yang mendukung penelitian ini yaitu adanya hubungan tetapi tidak bermakna antara tingkat konsumsi energi sarapan pagi dengan status gizi. Setelah dilihat dari asupan energi perhari ternyata tidak berhubungan dikarenakan perhitungan asupan energi yang tidak tepat. Diduga terdapat pula pengaruh faktor perancu seperti keberadaan penyakit yang turut mempengaruhi status gizi namun tidak dapat ditentukan pada penelitian ini. Penyebab lainnya adalah perbedaan metode pengukuran asupan gizi, perbedaan kelompok usia subyek penelitian, serta faktor lain yang berbeda antara satu penelitian dengan penelitian lainnya.⁴

Hubungan Tingkat Konsumsi Protein Sarapan Pagi dengan Status Gizi

Sampel yang memiliki tingkat konsumsi protein sarapan pagi kategori normal dengan status gizi normal sebanyak 23 sampel (36,5%), namun ada juga yang memiliki tingkat konsumsi energi sarapan pagi kategori defisit tingkat berat dengan status gizi gemuk sebanyak 2 sampel (3,2%). Sampel yang memiliki tingkat konsumsi protein sarapan pagi kategori normal memiliki status gizi normal, namun ada juga sampel dengan tingkat konsumsi protein defisit yang memiliki status gizi gemuk kemungkinan hal ini disebabkan karena tingkat konsumsi energi makan siang dan makan malam melebihi kebutuhan.

Berdasarkan analisis statistik Korelasi Pearson pada taraf signifikan 5% ternyata tingkat konsumsi protein sarapan pagi berhubungan tidak bermakna dengan status gizi ($p = 0,61$, $r = 0,06$). Penelitian Rossa Kurnia Ethasari (2014) menunjukkan hasil yang mendukung penelitian ini yaitu adanya hubungan tetapi tidak bermakna antara tingkat konsumsi protein sarapan pagi dengan status gizi. Setelah dilihat dari asupan protein perhari ternyata tidak berhubungan dikarenakan perhitungan asupan protein yang tidak tepat.⁴

Hubungan Status Gizi dengan Hasil Belajar

Sampel yang memiliki status gizi normal dengan hasil belajar yang cukup sebanyak 37 sampel (58,7%), sedangkan hasil belajar yang baik sebanyak 8 sampel (12,6%). Sampel yang memiliki status gizi normal dengan hasil belajar yang cukup, namun status gizi normal juga memiliki hasil belajar yang baik kemungkinan hal ini disebabkan oleh daya serap masing-masing siswa berbeda.

Berdasarkan analisis statistik Korelasi Pearson pada taraf signifikan 5% ternyata status gizi berhubungan tidak bermakna dengan hasil belajar ($p = 0,77$, $r = 0,03$). Penelitian Diva Ayu Rivyana (2016) menunjukkan hasil yang mendukung penelitian ini yaitu adanya hubungan tetapi tidak bermakna antara status gizi dengan hasil belajar. Hal tersebut diduga karena penilaian raport pada sistem pendidikan yang kini diterapkan menggunakan SKM (Standar Kelulusan Minimal) dimana jika nilai siswa tidak memenuhi SKM maka siswa tersebut dapat mengikuti remedial untuk dapat mencapai SKM yang telah ditetapkan, sehingga bisa saja nilai siswa tersebut menjadi lebih baik dibandingkan dengan nilai sebelum remedial.⁵

Hubungan Jenis Sarapan Pagi dengan Hasil Belajar

Sampel yang mengkonsumsi 2 jenis sarapan pagi memiliki hasil belajar yang cukup sebanyak 19 sampel (30,2%), namun ada juga yang memiliki hasil belajar yang baik sebanyak 9 sampel (14,2%). Sampel yang mengkonsumsi 2 jenis sarapan pagi memiliki hasil belajar yang cukup, namun ada juga yang memiliki hasil belajar yang baik kemungkinan hal ini disebabkan oleh faktor eksternal seperti variasi dan derajat kesulitan materi yang dipelajari masing-masing siswa berbeda.

Berdasarkan analisis statistik Korelasi Pearson pada taraf signifikan 5% ternyata jenis sarapan pagi berhubungan tidak bermakna dengan hasil belajar ($p = 0,24$, $r = 0,14$). Penelitian Diva Ayu Rivyana (2016) menunjukkan hasil yang mendukung penelitian ini yaitu adanya hubungan tetapi tidak bermakna antara jenis sarapan pagi dengan hasil belajar. Hasil ini sesuai dengan penelitian Diva Ayu Rivyana, 2016. Hal ini menunjukkan bahwa jenis sarapan pagi belum menunjukkan adanya hubungan dengan prestasi belajar anak tersebut.⁵

Hubungan Tingkat Konsumsi Energi Sarapan Pagi dengan Hasil Belajar

Sampel yang memiliki tingkat konsumsi energi sarapan pagi kategori normal dengan hasil belajar yang cukup sebanyak 24 sampel (38,0%), namun ada juga yang memiliki hasil belajar yang baik sebanyak 4 sampel (6,3%). Sampel yang memiliki tingkat konsumsi energi sarapan pagi kategori normal dengan hasil belajar yang cukup, namun ada juga yang memiliki hasil belajar yang baik kemungkinan hal ini disebabkan oleh semangat belajar siswa yang kurang dan sarana belajar yang kurang.

Berdasarkan analisis statistik Korelasi Pearson pada taraf signifikan 5% ternyata tingkat konsumsi energi sarapan pagi berhubungan tidak bermakna dengan hasil belajar ($p = 0,65$, $r = 0,05$). Penelitian Diva Ayu Rivyana (2016) menunjukkan hasil yang mendukung penelitian ini yaitu adanya hubungan tetapi tidak bermakna antara tingkat konsumsi energi sarapan pagi dengan hasil belajar. Kurang beragamnya konsumsi pangan anak menyebabkan belum adanya hubungan antara kontribusi energi sarapan dengan prestasi belajar.⁵

Hubungan Tingkat Konsumsi Protein Sarapan Pagi dengan Hasil Belajar

Sampel yang memiliki tingkat konsumsi protein sarapan pagi kategori normal dengan hasil belajar yang cukup sebanyak 24 sampel (38,0%), namun ada juga yang memiliki hasil belajar yang baik sebanyak 6 sampel (9,5%). Sampel yang memiliki tingkat konsumsi protein sarapan pagi kategori normal dengan hasil belajar yang cukup, namun ada juga yang memiliki hasil belajar yang baik kemungkinan hal ini disebabkan oleh daya serap masing-masing siswa berbeda.

Berdasarkan analisis statistik Korelasi Pearson pada taraf signifikan 5% ternyata tingkat konsumsi protein sarapan pagi berhubungan tidak bermakna dengan hasil belajar ($p = 0,54$, $r = 0,07$). Penelitian Diva Ayu Rivyana (2016) menunjukkan hasil yang mendukung penelitian ini yaitu adanya hubungan tetapi tidak bermakna antara tingkat konsumsi protein sarapan pagi dengan hasil belajar.⁵

KESIMPULAN

1: Jenis sarapan pagi yang dikonsumsi termasuk dalam kategori kurang yaitu 2 jenis terdiri dari roti, teh / roti, susu / nasi, telur goreng sebanyak 28 anak SD 44,4%. Dari hasil pengamatan tingkat konsumsi energi sarapan pagi dengan jumlah terbanyak kategori normal yaitu 28 anak SD 44,4% dan hasil pengamatan tingkat konsumsi protein sarapan pagi dengan jumlah terbanyak kategori normal yaitu 30 anak SD 47,6%; 2: Status gizi yang diperoleh melalui menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan berdasarkan IMT/U dengan jumlah terbanyak kategori normal yaitu 45 anak SD 71,4%; 3: Hasil belajar yang diperoleh dengan mencatat nilai raport masing-masing siswa diperoleh sebagian sampel dengan hasil belajar kategori cukup yaitu 51 anak SD 81,0%; 4: Anak SD yang mengonsumsi 2 jenis sarapan pagi memiliki status gizi normal. Namun ada juga yang memiliki status gizi obesitas. Anak SD yang memiliki tingkat konsumsi energi sarapan pagi kategori normal memiliki status gizi normal, namun ada juga anak SD dengan tingkat konsumsi energi defisit yang memiliki status gizi gemuk dan obesitas. Anak SD yang memiliki tingkat konsumsi protein sarapan pagi kategori normal memiliki status gizi normal, namun ada juga anak SD dengan tingkat konsumsi protein defisit yang memiliki status gizi gemuk; 5: Anak SD yang memiliki status gizi normal dengan hasil belajar yang cukup, namun status gizi normal juga memiliki hasil belajar yang baik; 6: Anak SD yang mengonsumsi 2 jenis sarapan pagi memiliki hasil belajar yang cukup, namun ada juga yang memiliki hasil belajar yang baik. Anak SD yang memiliki tingkat konsumsi energi sarapan pagi kategori normal dengan hasil belajar yang cukup, namun ada juga yang memiliki hasil belajar yang baik. Anak SD yang memiliki tingkat konsumsi protein sarapan pagi kategori normal dengan hasil belajar yang cukup, namun ada juga yang memiliki hasil belajar yang baik.

SARAN

Tidak adanya hubungan antara sarapan pagi yang meliputi (jenis dan jumlah) dengan status gizi, tidak adanya hubungan antara status gizi dengan hasil belajar serta tidak adanya hubungan antara sarapan pagi yang meliputi (jenis dan jumlah) dengan hasil belajar, maka sebaiknya dalam penelitian agar mencari faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi sarapan pagi, status gizi dan hasil belajar, sehingga perlu penelitian lebih lanjut mengenai sarapan pagi pada anak SD.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kemenkes RI. 2010. Riset Kesehatan Dasar. Jakarta: Kemenkes RI.
2. Kemenkes RI. 2007. Riset Kesehatan Dasar. Jakarta: Kemenkes RI.
3. Yunawati, I, Hadi, H and Julia, M. *Kebiasaan Sarapan tidak Berhubungan dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar di Kabupaten Timor Tengah Selatan, Provinsi Nusa Tenggara Timur*. 2015.
4. Ethasari, K.R. *Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan dengan Kesegaran Jasmani dan Status Gizi pada Anak Sekolah Dasar di SD Negeri Padangsari 02 Banyumanik*. 2014.
5. Rivyana, A.D. *Hubungan Jenis Sarapan dengan Daya Ingat Sesaat dan Prestasi Belajar Anak SD di Kota Bogor*. 2016.