



ARTIKEL RISET

URL artikel: <http://ejournal.poltekkes-denpasar.ac.id/index.php/JIG/article/view/jig813>

HUBUNGAN POLA SARAPAN DENGAN STATUS GIZI DAN PRESTASI BELAJAR PADA ANAK SEKOLAH DI SD NO 1 PEREAN, BATURITI, TABANAN, BALI

Ni Made Tika Kasmuri¹, Desak Putu Sukraniti², I Gusti Agung Ari Widarti²

¹Alumni Mahasiswa, Jurusan Gizi, Poltekkes Denpasar

²Dosen Jurusan Gizi Poltekkes Denpasar

email Penulis Korespondensi (K): nimadetikaakasmuri@gmail.com

ABSTRACT

Breakfast is food that is eaten every morning or an important activity is carried out before filling in other activities every day. Breakfast is needed to fill the empty stomach for 8-10 hours and is useful in improving learning concentration and physical abilities. The food must contain all the nutrients needed by the body. Food with this balanced composition is needed because the body needs nutrients for growth, development and maintenance. Nutritional status is a reflection of the balance state of nutritional intake (intake) and the needs (requirements) of nutrients in the form of certain variables. The purpose of this study was to determine the relationship of breakfast patterns with nutritional status and learning achievement in school children at SD No. 1 Perean. This type of research was observational with a cross-sectional research design. The sample size in this study is 75. Data collection uses identity forms, 24-hour recall method, measurement of body weight and height. Data is processed by spearman analysis. The results showed that 1.3% of school children with breakfast patterns were rare, 16% with occasional categories and 82.7% with frequent categories. The nutritional status of school children is 54.7% with normal nutritional status, 21.3% with nutritional status fat, 24% with nutritional status obesity. The learning achievement of Perean Elementary School No. 1 children is 1.3% with sufficient achievements and 98.7% with good achievements. There is no relationship between breakfast habits, breakfast type, breakfast energy consumption level, consumption level of breakfast protein with nutritional status. There is a relationship between breakfast habits and learning achievement. There is no relationship between the type of breakfast, the level of energy consumption of breakfast, the level of consumption of protein breakfast with learning achievement. There is no relationship between nutritional status and learning achievement.

Keywords: breakfast, nutritional status, learning achievement

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Pembangunan kesehatan merupakan bagian integral pembangunan nasional diarahkan untuk mempertinggi derajat kesehatan, termasuk keadaan gizi masyarakat dalam rangka peningkatan kualitas dan taraf hidup serta kecerdasan dan kesejahteraan dilakukan dengan memberikan prioritas pada upaya peningkatan kesehatan masyarakat dan keluarga serta pencegahan penyakit dan pemulihan kesehatan. Di Indonesia ditemukan empat masalah gizi utama yaitu kurang energi protein, kekurangan vitamin A, gangguan akibat kekurangan yodium dan anemia gizi besi⁽¹⁾.

Berdasarkan data status gizi dari laporan riset kesehatan dasar (Riskesdas) tahun 2007 didapatkan presentase anak sekolah umur 6-14 tahun di Provinsi Bali yang termasuk kurus ialah (8,3%) untuk anak laki-laki, (6,9%) untuk anak perempuan. Yang termasuk normal ialah (79,9%) pada anak laki-laki,

(84,6%) pada anak perempuan. Dan yang termasuk lebih ialah (11,8%) pada anak laki-laki, (8,5%) pada anak perempuan⁽¹⁾.

Sarapan merupakan makanan yang dimakan setiap pagi hari atau suatu kegiatan yang penting dilakukan sebelum mengisi aktivitas yang lain setiap hari. Sarapan dibutuhkan untuk mengisi lambung yang telah kosong selama 8-10 jam dan bermanfaat dalam meningkatkan kemampuan konsentrasi belajar dan kemampuan fisik. Makanan tersebut harus mengandung semua zat gizi yang diperlukan oleh tubuh. Makanan dengan komposisi seimbang ini, diperlukan karena tubuh memerlukan zat gizi untuk pertumbuhan, perkembangan dan pemeliharaan. Pola makan yang kurang teratur menyebabkan masalah gizi pada anak SD seperti kekurangan energy protein dan anemia gizi besi. Kebiasaan anak untuk tidak sarapan dapat mengganggu motivasi anak, kemampuan untuk konsentrasi dan kesanggupan untuk belajar. Seorang anak tidak sarapan pagi tidak bergairah, tidak mempunyai perasaan ingin tahu dan tidak tanggap terhadap rangsangan guru dalam belajar⁽⁴⁾.

Berdasarkan data riset kesehatan dasar (riskesdas) tahun 2013 di dapat persentase anak sekolah yang tidak terbiasa melakukan sarapan sebanyak 70% di Provinsi Bali (riskesdas,2013). Kebiasaan anak untuk tidak sarapan dapat mengganggu motivasi anak, kemampuan untuk konsentrasi dan kesanggupan untuk belajar. Seorang anak tidak sarapan pagi tidak bergairah, tidak mempunyai perasaan ingin tahu dan tidak tanggap terhadap rangsangan guru dalam belajar (Arisma, 2004)⁽⁹⁾.

Tujuan

Mengetahui hubungan pola sarapan dengan status gizi dan prestasi belajar pada anak sekolah di SD No 1 Perean.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan rancangan cross sectional. Penelitian ini dilakukan di Sd No 1 Perean, Baturiti, Tabanan pada bulan Maret 2019. Sampel pada penelitian ini adalah siswa kelas IV, V dan VI yang berjumlah 75 sampel. Data identitas sampel dikumpulkan dengan cara pengisian kuesioner oleh sampel dengan dipandu oleh enumerator, untuk data tinggi badan dengan melakukan pengukuran menggunakan *microtoise* sedangkan berat badan diukur menggunakan timbangan injak digital. Kebiasaan sarapan, jenis sarapan dan tingkat konsumsi dikumpulkan dengan melakukan wawancara menggunakan form recall dan kuisisioner dan data prestasi belajar dikumpulkan dengan cara mengutip dari raport siswa semester 1. Untuk mengetahui hubungan pola sarapan dengan status gizi dan prestasi belajar maka data pola sarapan dikelompokkan menurut kebiasaan sarapan, jenis sarapan dan tingkat konsumsi sarapan kemudian dibandingkan dengan kategori. Data status gizi menggunakan indeks IMT/U kemudian diklasifikasikan menggunakan standar WHO 2010 dan untuk data prestasi belajar mengutip dari raport kemudian dibandingkan dengan kategori. Kemudian dianalisis hubungan pola sarapan dengan status gizi dan prestasi belajar menggunakan uji spearman.

HASIL

Gambaran Umum Penelitian

Sekolah dasar Negeri 1 Perean berlokasi di wilayah Banjar Perean Desa Perean, Kecamatan Baturiti, Kabupaten Tabanan. Sekolah ini dipimpin oleh seorang Kepala Sekolah dan dibantu oleh 10 guru. Gedung yang dimiliki terdiri dari satu ruang kepala sekolah dan guru, enam ruang belajar, satu ruang perpustakaan dan UKS, kantin dan satu bangunan padmasana. Sekolah ini termasuk sekolah dengan jumlah siswa yang dididik cukup banyak dibandingkan sekolah lain yang ada di wilayah Desa Perean, Baturiti, Tabanan yaitu sebanyak 160 siswa. Sekolah ini memiliki kantin sekolah yang menjual aneka jajanan, nasi bungkus dan minuman.

Karakteristik Sampel

Sebaran sampel berdasarkan umur dari 75 sampel dapat diketahui bahwa sebanyak 2 sampel (2,7%) berada pada kelompok umur 9 tahun, 35 sampel (46,7%) pada kelompok umur 10 tahun, 29 sampel (38,7%) pada kelompok umur 11 tahun, 7 sampel (9,3%) pada kelompok umur 12 tahun dan 2

sampel (2,7%) pada kelompok umur 13 tahun. Sebaran sampel berdasarkan jenis kelamin dari 75 sampel sebanyak 32 sampel (42,7%) dengan jenis kelamin laki-laki dan 43 sampel (47,3%) dengan jenis kelamin perempuan untuk sebaran sampel berdasarkan kelas dari 75 sampel diketahui bahwa sebanyak 32 sampel (42,7%) berada pada kelas 4, 22 sampel (29,3%) berada pada kelas 5 dan 21 (28%) berada pada kelas 6.

Hasil Pengamatan Terhadap Sampel

1. Kebiasaan sarapan

Berdasarkan hasil penelitian, jika dilihat dari kebiasaan sarapan, dari 75 sampel sebanyak 62 sampel (82,7%) termasuk dalam kategori sering, 12 sampel (16%) termasuk dalam kategori kadang-kadang dan 1 sampel (1,3%) termasuk dalam kategori jarang.

2. Jenis sarapan

Berdasarkan jenis sarapan yang dikonsumsi anak sekolah sebanyak 42 sampel (56,0%) termasuk dalam kategori baik, 30 sampel (40%) termasuk dalam kategori cukup dan sebanyak 3 sampel (4,0%) termasuk dalam kategori kurang.

3. Tingkat Konsumsi Energi

Dilihat dari tingkat konsumsi energi, sebanyak 2 sampel (2,7%) termasuk dalam kategori kurang, 21 sampel (28%) termasuk dalam kategori cukup dan 52 sampel (69,3%) dalam kategori lebih.

4. Tingkat Konsumsi Protein

Berdasarkan tingkat konsumsi protein sebanyak 58 sampel (77,3%) dengan kategori lebih, 13 sampel (17,3%) dengan kategori cukup dan 4 sampel (5,3%) dalam kategori kurang.

5. Status Gizi

Sebaran sampel berdasarkan status gizi yaitu sebanyak 41 sampel (54,7%) memiliki status gizi normal, 16 sampel (21,3%) memiliki status gizi lebih dan 18 sampel (24,0%) memiliki status gizi obesitas.

6. Prestasi belajar

Dari 75 sampel dapat diketahui bahwa 74 sampel (98,7%) termasuk dalam kategori baik dan 1 sampel (1,3%) termasuk dalam kategori cukup.

Hasil Analisis Data

1) Hubungan kebiasaan sarapan dengan status gizi

Tabel 1
Hubungan Kebiasaan Sarapan Dengan Status Gizi.

Kebiasaan Sarapan	Status gizi							
	Normal		Gemuk		Obesitas		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Jarang	1	2,4	0	0	0	0	1	1.3
Kadang	7	17,0	3	18,75	2	11,1	12	16.0
Sering	33	80,4	13	8,12	16	88,8	62	82.7
Total	41	99,8	16	26,87	18	100	75	100

Uji *spearman* didapatkan nilai $p = 0,471$ ($P > 0,05$) sehingga H_a ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan bermakna antara kebiasaan sarapan dengan status gizi.

2) Hubungan jenis sarapan dengan status gizi

Tabel 2
Hubungan Jenis Sarapan Dengan Status Gizi

Jenis Sarapan	Status gizi							
	Normal		Gemuk		Obesitas		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Kurang	1	2,4	2	7,6	0	0	3	4.0
Cukup	14	34,1	6	61,5	10	55,5	30	40.0
Baik	26	63,4	8	30,7	8	44,4	42	56.0
Total	41	100	16	100	18	100	75	100

Uji *spearman* didapatkan nilai $p = 0,164$ ($P > 0,05$) sehingga H_a ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan bermakna antara jenis sarapan dengan status gizi.

3) Hubungan tingkat konsumsi energi dengan status gizi

Tabel 3
Hubungan Tingkat Konsumsi Energi Dengan Status Gizi

Tingkat Konsumsi Energi	Status gizi							
	Normal		Gemuk		Obesitas		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Kurang	1	2,4	1	2,4	0	0	2	2.7
Cukup	14	34,1	3	18,75	4	22,3	21	28.0
Lebih	26	63,4	12	75	14	77,7	52	69.3
Total	41	100	16	100	18	100	75	100

Uji *spearman* didapatkan nilai $p = 0,235$ ($P > 0,05$) sehingga H_a ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan bermakna antara tingkat konsumsi energi dengan status gizi.

a. Hubungan tingkat konsumsi protein dengan status gizi

Tabel 4
Hubungan Tingkat konsumsi Protein Dengan Status Gizi

Status gizi

Tingkat Konsumsi Protein	Normal		Gemuk		Obesitas		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Kurang	2	4,8	1	6,2	1	5,5	4	5.3
Lebih	7	17,0	4	25	2	11,2	13	17.3
Cukup	32	78	11	68,7	15	83,3	58	77.3
Total	41	100	16	100	18	100	75	100

Uji *spearman* didapatkan nilai $p = 0,911$ ($P > 0,05$) sehingga H_a ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan bermakna antara tingkat konsumsi protein dengan status gizi.

b. Hubungan kebiasaan sarapan dengan prestasi belajar

Tabel 5
Hubungan Kebiasaan Sarapan Dengan Prestasi Belajar

Kebiasaan Sarapan	Prestasi Belajar					
	Baik		Cukup		Total	
	n	%	n	%	n	%
Kadang	1	1,3	0	0	1	1.3
Jarang	11	14,8	1	100	12	16.0
Sering	62	83,7	0	0	62	82.7
Total	74	100	1	100	75	100

Uji *spearman* didapatkan nilai $p = 0,03$ ($P < 0,05$) sehingga H_a diterima. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan bermakna antara kebiasaan sarapan dengan prestasi belajar.

c. Hubungan jenis sarapan dengan prestasi belajar

Tabel 6
Hubungan Jenis Sarapan Dengan Prestasi Belajar

Jenis Sarapan	Prestasi Belajar					
	Baik		cukup		Total	
	n	%	n	%	n	%
Kurang	3	4,0	0	0	3	4.0
Cukup	29	39,1	1	100	30	40.0
Baik	42	56,8	0	0	42	56.0

Total	74	100	1	100	75	100
-------	----	-----	---	-----	----	-----

Uji *spearman* didapatkan nilai $p = 0,305$ ($P > 0,05$) sehingga H_0 ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan bermakna antara jenis sarapan dengan prestasi belajar.

d. Hubungan tingkat konsumsi energi dengan prestasi belajar

Tabel 7
Hubungan Tingkat Konsumsi Energi Dengan Prestasi Belajar

Tingkat Konsumsi Energi	Prestasi Belajar					
	Baik		Cukup		Total	
	n	%	n	%	n	%
Kurang	2	2,7	0	0	2	2.7
Cukup	20	27,0	1	100	21	28.0
Lebih	52	70,2	0	0	52	69.3
Total	74	100	1	100	75	100

Berdasarkan uji *spearman* didapatkan nilai $p = 0,152$ ($P > 0,05$) sehingga H_0 ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan bermakna antara tingkat konsumsi energi dengan prestasi belajar.

e. Hubungan tingkat konsumsi protein dengan prestasi belajar.

Tabel 8
Hubungan Tingkat Konsumsi Protein Dengan Prestasi Belajar

Tingkat Konsumsi Protein	Prestasi Belajar					
	Baik		Cukup		Total	
	n	%	n	%	n	%
Kurang	4	5,4	0	0	4	2.7
Cukup	12	16,2	1	100	13	28.0
Lebih	58	78,4	0	0	58	69.3
Total	74	100	1	100	75	100

Berdasarkan uji *spearman* didapatkan nilai $p = 0,087$ ($P > 0,05$) sehingga H_0 ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan bermakna antara tingkat konsumsi protein dengan prestasi belajar.

f. Hubungan status gizi dengan prestasi belajar

Tabel 9
Hubungan Status Gizi Dengan Prestasi Belajar

Status gizi	Prestasi					
	Baik		Cukup		Total	
	n	%	n	%	n	%
Normal	40	54,0	1	100	41	54.7
Gemuk	16	21,6	0	0	16	21.3
Obesitas	18	24,3	0	0	18	24.0
Total	74	100	1	100	75	100

Berdasarkan uji *spearman* didapatkan nilai $p = 0,388$ ($P > 0,05$) sehingga H_0 ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan bermakna antara status gizi dengan prestasi belajar.

PEMBAHASAN

Penelitian yang berjudul “Hubungan Pola Sarapan Dengan Status Gizi Dan Prestasi Belajar Pada Anak Sekolah Di Sd No 1 Peraan Kecamatan Baturiti Kabupaten Tabanan Provinsi Bali” telah dilakukan pada bulan Maret 2019. Besaran sampel yaitu 75 sampel. Kategori umur siswa pada kisaran 9-13 tahun, sebanyak 2 sampel (2,7%) berumur 9 tahun, dan 13 tahun, 7 sampel (9,3%) berumur 12 tahun 29 sampel (38,7%) berumur 11 tahun, 35 sampel (46,7%) berumur 10 tahun.

Sarapan pagi mempunyai peranan penting dalam memenuhi kebutuhan energi anak sekolah, karena dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan memudahkan menyerap pelajaran di sekolah, sehingga prestasi belajar menjadi baik. Sarapan pagi bagi anak usia sekolah sangat penting karena pada waktu sekolah anak-anak banyak melakukan aktivitas yang membutuhkan energi cukup besar. (Sartika, 2012).

Analisis antara kebiasaan sarapan, jenis sarapan, tingkat konsumsi energi, tingkat konsumsi protein sarapan dengan status gizi tidak ada hubungan yang bermakna. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Tutik Sri Hariyati (2013) yang menyatakan tidak ada hubungan yang bermakna antara kebiasaan sarapan, jenis sarapan dengan status gizi, dengan penelitian Natalia Pusungulaa (2013) dan Ribian Tutstsintaiyn (2018) yang menyatakan tidak ada hubungan bermakna antara tingkat konsumsi energi dan tingkat konsumsi protein dengan status gizi.

Hal ini dikarenakan status gizi dipengaruhi oleh factor konsumsi dan penyakit infeksi. Dari segi konsumsi meliputi konsumsi secara keseluruhan selama satu hari seperti konsumsi sarapan, konsumsi berasal dari snack, konsumsi berasal dari makan siang, konsumsi berasal dari snack sore, konsumsi makan malam dan konsumsi snack malam. Status gizi dipengaruhi oleh keseluruhan konsumsi selama satu hari. Sehingga sarapan tidak mempengaruhi secara langsung status gizi. Apabila sarapan kurang namun asupan zat gizi dalam sehari mencukupi maka tidak akan menyebabkan status gizi kurang, demikian dengan sebaliknya. Status gizi juga dipengaruhi oleh penyakit infeksi. Dalam keadaan seseorang terkena penyakit infeksi walaupun sarapannya cukup, akan memberikan dampak pada status gizi kurang karena zat gizi yang dikonsumsi tidak dapat di cerna dengan baik sehingga menghambat pertumbuhan.

Analisis statistic uji spearman menunjukkan ada hubungan bermakna antara kebiasaan sarapan dengan prestasi belajar. Hal ini sejalan dengan penelitian Erisa dkk (2018) yang menyatakan ada hubungan bermakna antara kebiasaan sarapan dengan prestasi belajar tetapi tidak ada hubungan bermakna antara jenis sarapan, tinftak konsumsi sarapan dengan prestasi belajar. Karena faktor kebiasaan lebih penting daripada jenis sarapan. Meskipun jenis sarapan baik tetapi tidak rutin melakukan sarapan akan mempengaruhi konsentrasi belajar anak. Sarapan yang cukup mempengaruhi konsentrasi belajar anak sehingga anak yang terbiasa melakukan sarapan memiliki prestasi yang lebih baik. Analisis statistic uji spearman menunjukkan tidak ada hubungan yang bermakna antara status gizi dengan prestasi belajar dan tidak ada hubungan bermakna antara jenis sarapan, tingkat konsumsi sarapan dengan prestasi belajar. Hal ini sejalan dengan penelitian Retno Dwi Susanti (2018), Jeylin Devia Mingkid dan Vini Meleke yang menyatakan tidak ada hubungan signifikan antara hubungan jenis sarapan, tingkat konsumsi energi dan protein dengan status gizi dan prestasi belajar. Meskipun status gizi baik jika tidak melakukan sarapan maka anak tidak mempunyai cukup energi karena otak memerlukan energi yang cukup untuk berfikir dan berkonsentrasi.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa

1. Pola sarapan anak sekolah SD no 1 Peraan termasuk dalam kategori sering sebanyak 82,7%, kategori kadang sebanyak 16,0% dan kategori jarang 1,3%. Jenis sarapan anak sekolah yang termasuk dalam kategori baik sebanyak 56%, kategori cukup sebanyak 40%, dan kategori kurang sebanyak 4%. Tingkat konsumsi energi sarapan anak sekolah yang termasuk dalam kategori lebih sebanyak 69,3%, kategori cukup sebanyak 28% dan kategori kurang sebanyak 2,7%. Tingkat konsumsi protein sarapan anak sekolah yang termasuk dalam kategori lebih sebanyak 77,3%, kategori cukup sebanyak 17,3% dan kategori kurang sebanyak 5,3%.
2. Status gizi anak sekolah yang termasuk dalam kategori normal sebanyak 54,7%, kategori gemuk sebanyak 21,3% dan kategori obesitas 24%.
3. Prestasi belajar anak sekolah yang termasuk kategori kategori baik sebanyak 98,7%, cukup sebanyak 1,3%, dan 0% dalam kategori kurang.
4. Tidak ada hubungan antara kebiasaan sarapan , jenis sarapa, tingkat konsumsi energi sarapan dan tingkat konsumsi protein sarapan dengan status gizi.
5. Ada hubungan antara kebiasaan sarapan dengan prestasi belajar.
6. Tidak ada hubungan antara jenis sarapan, tingkat konsumsi energi dan protein dengan prestasi belajar.
7. Tidak ada hubungan antara status gizi dengan prestasi belajar.

Adanya hubungan antara pola sarapan dengan prestasi belajar maka dari itu disarankan kepada anak sekolah yang belum biasa sarapan agar membiasakan sarapan sebelum berangkat kesekolah dan kepada anak sekolah yang biasa sarapan agar tetap membiasakan diri untuk melakukan sarapan. Hal ini berhubungan dengan konsentrasi belajar anak disekolah singga dapat mempengaruhi prestasi belajar.

DAFTAR PUSTAKA

1. Almatsier. (2001). *Prinsip dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka.
2. Arifin, L. A. (2015). Hubungan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Siswa Disekolah.
3. Arisma. (2004). *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. jakarta.
4. Darmayanti. (2006). *Gizi Seimbang Untuk Anak Usia Sekolah Dasar*. Jakarta: gramedia.
5. Fikawati, S., Syafiq, A., & Vetamala, A. (2017). *Gizi Anak dan Remaja*. Depok: PT RajaGrafindo Persada.
6. Indonesia, U. (2009). Faktor yang Mempengaruhi Prestasi Belajar, (1996), 13–25.

7. Notoatmojo, S. (2010). *promosi kesehatan teori dan aplikasi*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
8. Supariasa. (2001). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: gramedia.
9. Syatyawati, R. (2013). Hubungan Antara Status Gizi Dengan Prestasi Belajar Anak Sekolah Dasar Di Desa Grenggeng Kecamatan Karanganyar Kebumen.
10. Tamsuri, A., & Ajeng, G. (2015). Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Tingkat Konsentrasi Belajar Pada Anak.
11. Utami, T. N., Darma, S., & Eriska. (2016). *Kontribusi Kebiasaan Sarapan Pagi, Status Gizi, Umur dan Peran Fakultas Terhadap Indeks Prestasi Mahasiswa*. Yogyakarta: K-Media.
12. Yuliantini, N. W. (2008). Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Status Gizi dengan Prestasi Belajar Siswa S