Kameriah Gani, Andi Erwin, Serni : Jurnal Gizi Ilmiah Vol. 4 No.2 Mei-Agustus 2017
Hal : 57 - 64

HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI DAN STATUS GIZI DENGAN PRESTASI BELAJAR MURID SD NEGERI 1 LELAMO KABUPATEN BUTON UTARA

Kameriah Gani[1], Andi Erwin[2], Serni[3]
[1,2,3] Politeknik Kesehatan Kendari
Email : kameriahgani66@gmail.com

Abstrak

Usia 6 - 12 tahun (anak usia sekolah) banyak mempengaruhi kebiasaan makan mereka. Pada anak sekolah sarapan sangat dianjurkan sehingga pada saat menerima pelajaran (1- 2 jam setelah makan) gula darah naik dan dapat dipakai sebagai sumber energi otak. Salah satu upaya peningkatan kesehatan adalah perbaikan gizi terutama pada usia sekolah terutama usia 6 – 10 tahun. Makan pagi atau sarapan pagi adalah kegiatan mengonsumsi makanan yang mengandung gizi seimbang dan memenuhi 20% - 25% dari kebutuhan energi total dalam sehari sebelum kegiata belajar di sekolah.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif analitik dengan pendekatan *Cross sectional Study*. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 27 Juli – 1 Agustus 2015 bertempat di SDN 1 Lelamo Kabupaten Buton Utara. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu 60 orang. Kebiasaan sarapan pagi siswa dengan cara recall selama 1 minggu, Penentuan prestasi belajar siswa dengan melihat nirai raport (Bahasa Indonesia, IPA dan Matematika), dan Status Gizi dengan menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu purposive sampling, sedangkan uji yang digunakan yaitu uji *Fisher's Exact Test*

Penelitian ini menunjukan bahwa sebagian besar 95 % status gizi responden berada pada kategori normal, 91,7 % kebiasaan sarapan pagi responden berada pada kategori tidak biasa, 78,3 % prestasi belajar berada pada kategori baik. Tidak ada hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan prestasi belajar dan Tidak ada hubungan antara status gizi dengan prestasi belajar.

Penelitian ini menyarankan bagi pihak sekolah dapat memberikan pendidikan gizi kepada para siswa melalui mata pelajaran mulok sehingga siswa dapat mengetahui pentingnya sarapan pagi

Kata Kunci : Kebiasaan Sarapan Pagi, Status Gizi , Prestasi Belajar
Daftar bacaan : 20 (1991-2015)

PENDAHULUAN

Anak sekolah adalah anak yang berada pada usia sekolah yaitu antara 6 - 12 tahun (Andriani dan Wirjatmadi, 2014). Pada anak sekolah sarapan sangat dianjurkan sehingga pada saat menerima pelajaran (1- 2 jam setelah makan) gula darah naik dan dapat dipakai sebagai sumber energi otak. Sarapan setiap hari penting terutama bagi anak-anak karena mereka sedang tumbuh yang sangat tergantung pada asupan makanan secara teratur (Kemenkes, 2014).

Manfaat bila siswa melakukan sarapan pagi. Pertama sarapan pagi dapat menyediakan karbohidrat yang siap digunakan untuk meningkatkan kadar gula darah. Dengan kadar gula darah yang terjamin normal, maka gairah dan konsentrasi kerja bisa lebih baik sehingga berdampak positif untuk meningkatkan prestasi belajar. Kedua pada dasarnya sarapan pagi akan memberikan kontribusi penting akan beberapa zat gizi yang diperlukan oleh tubuh seperti protein, lemak, vitamin dan mineral. Ketersediaan zat gizi ini bermanfaaat untuk berfungsinya proses biologis dalam tubuh (Khomsan, 2003 dalam Subiono dan Zaeni, 2011).

Hasil penelitian menunjukan bahwa sekitar 40% anak sekolah tidak makan pagi atau sarapan akibatnya jumlah energi yang diperlukan untuk belajar menjadi berkurang dan hasil belajar kurang bagus (Kemenkes, 2014). Salah satu upaya peningkatan kesehatan adalah perbaikan gizi terutama pada usia sekolah terutama usia 6 – 10 tahun. Makan pagi atau sarapan pagi adalah kegiatan mengonsumsi makanan yang mengandung gizi seimbang dan memenuhi 20% - 25% dari kebutuhan energi total dalam sehari sebelum kegiata belajar di sekolah. Sarapan pagi pada anak sekolah bertujuan untuk mencukupi kebutuhan energi selama beraktivitas disekolah serta dapat meningkatkan kosentrasi dan daya ingat anak (Kemenkes, 2014).

Setelah dilihat dari berberapa penelitian diatas sarapan pagi dengan prestasi belajar, begitu pula status gizi dengan prestasi belajar. Prestasi belajar kurang terdapat pada anak status gizi kurang, anak yang tidak sarapan akibatnya jumlah energi yang diperlukan untuk belajar menjadi berkurang dan hasil belajar kurang bagus. Setelah melakukan survei awal murid jarang sarapan pagi, berdasarkan hasil penelitian Bunga (2009) tentang tinjauan (kebiasaan makan pagi dan jajan) dengan status gizi menunjukan bahwa dari 289 murid dengan status gizi baik, sebagian besar 74% memiliki prestasi belajar baik, sebaliknya dari 147 murid dengan status gizi kurang sebagian besar 62,6% memiliki prestasi kurang.

Berdasarkan uraian diatas, maka penulis ingin melakukan penelitian tentang "Hubungan Kebiasaa Sarapan Pagi dan Status Gizi dengan Prestasi Belajar murid SDN 1 Lelamo Kabupaten Buton Utara".

Tujuan Penelitian

Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan kebiasaan sarapan pagi dan status gizi dengan prestasi belajar murid SDN 1 Lelamo Kabupaten Buton Utara.

Tujuan Khusus

a. Untuk mengetahui kebiasaan sarapan pagi murid SDN 1 Lelamo Kabupaten Buton Utara
b. Untuk mengetahui status gizi murid SDN 1 Lelamo Kabupaten Buton Utara
c. Untuk mengetahui prestasi belajar murid SDN 1 Lelamo Kabupaten Buton Utara
d. Untuk mengetahui hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan prestasi belajar

murid SDN 1 Lelamo Kabupaten Buton Utara

e. Untuk mengetahui hubungan status gizi dengan prestasi belajar murid SDN 1 Lelamo Kabupaten Buton Utara

Manfaat Penelitian

1. Manfaat bagi pemerintah setempat dapat dijadikan kebijakan mengkampanyekan sarapan pagi bagi anak sekolah.
2. Manfaat bagi peneliti merupakan pengalaman yang berharga dalam memperluas wawasan dan pengetahuan tentang pentingnya sarapan pagi pada anak sekolah dasar.
3. Manfaat bagi tempat peneliti Sebagai masukan dalam upaya pembinaan kesehatan anak sekolah dalam rangka peningkatan kecerdasan anak.

METODE PENELITIAN

Jenis dan Rancangan Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif analitik dengan pendekatan *Cross Sectional Study*.

Waktu dan Tempat

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 27 Juli – 1 Agustus 2015 bertempat di SDN 1 Lelamo Kabupaten Buton Utara.

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh murid SDN 1 Lelamo berjumlah 154 orang). Sampel dalam penelitian ini berjumlah 60 orang yang diambil berdasarkan teknik *Purposive Sampling* dengan kriteria sebagai berikut:

1. Bersedia menjadi sampel
2. Dapat berkomunikasi dengan baik
3. Murid kelas V dan kelas VI yang terdaftar di SDN 1 Lelamo, dengan alasan bahwa pada kelas tersebut sudah dapat memahami pertanyaan-pertanyaan yang diberikan. Di lihat dari evaluasi belajar kelas merupakan tahun ke 5 dan tahun ke 6 pengetahuannya lebih luas dari pada kelas yang di bawahnya

Jenis dan Cara Pengumpulan Data
Jenis Data

Data primer

a. Data status gizi murid SD diperoleh melalui pengukuran antropometri dengan indikator IMT/U (Indeks masa tubuh menurut umur), dengan mengukur BB (berat badan) menggunakan timbangan injak digital dan TB (tinggi badan) menggunakan mikrotoice.
b. Data tentang kebiasaan sarapan pagi diperoleh dengan metode recall 24 jam selama 1 minggu dengan bantuan enumerator menggunakan kuesioner.

Data sekunder

a. Data prestasi belajar murid SD meliputi mata pelajaran (Bahasa Indonesia, IPA, dan Matematika) diperoleh dengan telaah dokumen, dimana nilai raport yang diambil untuk kelas V yaitu nilai pada saat naik kelas V, karena baru naik kelas V jadi, belum ada nilai raportnya untuk kelas V, sedangkan untuk kelas VI nilai raport yang diambil yaitu nilai pada saat naik kelas VI, karena baru naik kelas VI jadi, belum ada nilai raportnya untuk kelas VI
b. Data tentang gambaran umum lokasi penelitian meliputi letak geografis, jumlah murid, jumlah guru dan dokumentasi di SDN 1 Lelamo Kabupaten Buton Utara.

Pengolahan dan Analisis Data
Pengolahan Data

a. Status gizi, diperoleh dari pengukuran berat badan, tinggi badan dan umur murid yang dikonversikan kedalam indeks masa tubuh menurut umur (IMT/U) kemudian di bandingkan dengan standar Kemenkes 2011
b. Prestasi belajar, diolah secara manual dengan merata-ratakan nilai mata pelajaran yaitu Bahasa Indonesia, IPA dan Matematika
c. Kebiasaan Sarapan pagi, diolah dengan merata-ratakan hasil recall 1 minggu.

Analisis Data

Analisis data dilakukan dalam bentuk analisis deskriptif dan analisis inferensial. Analisis deskriptif digunakan untuk mendiskripsikan variabel-variabel penelitian, yakni sarapan pagi, status gizi dan prestasi belajar. Analisis inferensial digunakan untuk melihat hubungan antara variabel yang diteliti yaitu hubungan sarapan pagi dan status gizi dengan prestasi belajar. Menggunakan uji statistik Uji *Fisher's Exact Test.* Diolah menggunakan komputerisasi. Uji *Fisher's Exact Test* di gunakan apabila belum memenuhi syarat penggunaan *Chi-Square* dimana frekuensi harapan < 1 masih ada dan atau frekuensi harapan < 5 lebih dari 20 %. Variabel dikatakan berhubungan jika nilai p<0,05 (Fajar dkk, 2009).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Jenis Kelamin

Tabel 1
Distribusi Sampel menurut Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	n	%
Laki – laki	37	61,7
Perempuan	23	38,3
Total	**60**	**100**

Berdasarkan tabel 7 menunjukkan bahwa dari 60 siswa sebagian besar 61,7% berjenis kelamin laki – laki.

Kelas

Tabel 2
Distribusi Sampel menurut Kelas

Kelas	n	%
V	20	33,3
VI	40	66,7
Total	**60**	**100**

Berdasarkan tabel 8 menunjukkan bahwa dari 60 siswa sebagian besar 66,7% berada pada kelas VI

Umur

Tabel 3
Distribusi Sampel menurut Umur

Umur (Tahun)	n	%
7 – 10	14	23,3
11 – 12	46	76,7
Total	**60**	**100**

Berdasarkan tabel 9 menunjukkan bahwa dari 60 siswa sebagian besar 76,7% memiliki umur 11 – 12 tahun.

Analisis Univariat

1. Kebiasaan sarapan Pagi

Tabel 4
Distribusi Sampel menurut Kebiasaan Sarapan Pagi

Kebiasaan Sarapan Pagi	n	%
Biasa	5	8,3
Tidak biasa	55	91,7
Total	**60**	**100**

Tabel 4 menunjukan bahwa dari 60 siswa sebagian besar 91,7% tidak biasa sarapan pagi dengan nilai median 205,0 maximum 271,0 dan minimum 150,0

2. Status Gizi

Tabel 5
Distribusi Sampel menurut Status Gizi

Status Gizi	n	%
Normal	55	91,7
Kurus	5	8,3
Total	**60**	**100**

Tabel 5 menunjukan bahwa dari 60 siswa sebagian besar 91,7 % memiliki status gizi baik dengan nilai nilai mean yaitu 1,9 ± standar deviasi 0,27

3. Prestasi belajar

Tabel 6
Distribusi Sampel menurut Prestasi Belajar

Prestasi Belajar	n	%
Baik	47	78,3
Kurang	13	21,7
Total	**60**	**100**

Tabel 6 menunjukan bahwa dari 60 siswa sebagian besar 78,3% memiliki prestasi belajar baik dengan nilai median 68,3, maximum 90,3 dan minimum 50,0

Analisis Bivariat

1) Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Prestasi Belajar

Tabel 7
Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Prestasi Belajar

Kebiasaan Sarapan Pagi	Prestasi Belajar				Total	
	Baik		Kurang			
	n	%	n	%	n	%
Biasa	4	80	1	20	5	100
Tidak biasa	43	78,2	12	21,7	55	100
Total	**47**	**78,3**	**13**	**21,7**	**60**	**100**

Berdasarkan tabel 7 menunjukan bahwa hasil analisis antara kebiasaan sarapan pagi dengan prestasi belajar diperoleh 80 % siswa yang biasa sarapan pagi mempunyai prestasi belajar baik. Sedangkan 78,2 % siswa yang tidak biasa sarapan pagi mempunyai prestasi belajar baik

2) Hubungan status gizi dengan prestasi belajar

Tabel 8
Hubungan Status Gizi dengan Prestasi Belajar

Status Gizi	Prestasi Belajar				Total	
	Baik		Kurang			
	n	%	n	%	n	%
Normal	43	77,2	12	21,7	55	100
Kurus	4	80	1	20	5	100
Total	**47**	**78,3**	**13**	**21,7**	**60**	**100**

Berdasarkan tabel 16 menunjukan bahwa hasil analisis antara status gizi dengan prestasi belajar diperoleh 77,2 % siswa dengan status gizi normal mempunyai prestasi belajar baik. Sedangkan 80 % siswa dengan status gizi kurus mempunyai prestasi belajar baik.

Berdasarkan analisis statistik menggunakan uji *Fisher's Exact Test* diperoleh nilai p=1,00, dimana nilai p ≥

0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara status gizi dengan prestasi.

PEMBAHASAN

1. Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Prestasi Belajar

Yusen dan Stantrok (1982) mengatakan bahwa anak yang tidak selalu sarapan pagi dan tidak menggantinya diwaktu yang lain pada pagi hari itu, tidak dapat mengikuti pelajaran yang baik, mereka lemah dan lelah (Faridi, 2002)

Hasil penelitian menunjukan makan yang sering di konsumsi diantaranya sumber karbohidrat dan protein (nasi dan ikan). Menurut (Bagwel, 2008) mengatakan Agar seimbang dan lengkap nilai gizinya, sarapan hendaknya tersusun dari jenis pangan seperti berikut: Susu dan produk olahan susu, telur dan nasi, roti, dan produk serealia (Subiono, 2011)

Hasil penelitian menunjukan bahwa sebagian besar murid SDN 1 Lelamo tidak biasa sarapan pagi. Di lihat dari nilai median kebiasaan sarapan pagi siswa termasuk katergori tidak biasa.

Manfaat bila siswa melakukan sarapan pagi. Pertama sarapan pagi dapat menyediakan karbohidrat yang siap digunakan untuk meningkatkan kadar gula darah. Dengan kadar gula darah yang terjamin normal, maka gairah dan konsentrasi kerja bisa lebih baik sehingga berdampak positif untuk meningkatkan prestasi belajar. Kedua pada dasarnya sarapan pagi akan memberikan kontribusi penting beberapa zat gizi yang diperlukan oleh tubuh seperti protein, lemak, vitamin dan mineral. Ketersediaan zat gizi ini bermanfaaat untuk berfungsinya proses biologis dalam tubuh (Khomsan, 2003 dalam Subiono dan Zaeni, 2011).

Hasil penelitian ini menunjukan sebagian besar murid SDN 1 Lelamo mempunyai prestasi belajar baik. Hal ini di lihat dari nilai median prestasi belajar siswa katergori baik.

Hasil penelitian menunjukan bahwa tidak ada hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan prestasi belajar. Berdasarkan hasil penelitian di ketahui bahwa sampel yang tidak biasa sarapan pagi tetapi memiliki prestasi belajar yang baik. Hal ini dikarenakan selama penelitian berlangsung sampel tidak biasa sarapan pagi namun, kebutuhan energinya tercukupi dalam mengonsumsi makanan selain sarapan pagi.

Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian (Subiono dan Zaeni, 2011) bahwa dalam penelitian ini terbukti adanya hubungan antara kebiasaan makan pagi dengan prestasi belajar siswa.

Hal ini dapat disebabkan karena prestasi belajar tidak hanya dipengaruhi oleh kebiasaan sarapan pagi melainkan banyak faktor lain yang mempengaruhinya seperti, keluarga, pendidikan orang tua dan ekonomi keluarga (Annas, 2011) sehingga dalam penelitian ini tidak terdapat hubungan.

2. Hubungan Status Gizi dengan Prestasi Belajar

Status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Penilaian status gizi dapat dilakukan secara langsung, meliputi antropometri, klinik, biokimia dan biofisik dan penilaian status gizi secara tidak langsung, yang meliputi konsumsi makan, statistik vital dan faktor ekologi. Dalam penelitian ini status gizi diperoleh dengan pengukuran antropometri yaitu berat badan dan tinggi badan, yang dinyatakan dalam Indeks Massa Tubuh (IMT). IMT seseorang merupakan salah satu perwujudan dari status kesehatan

seseorang (Supariasa, Bakri dan Fajar, 2012).

Hasil penelitian menunjukan bahwa sebagian besar murid SDN 1 Lelamo mempunyai status gizi normal. Di lihat nilai mean status gizi kategori normal. Masalah gizi anak secara garis besar merupakan dampak dari ketidak seimbangan antara asupan dan keluaran zat gizi yaitu asupan yang melebihi keluaran atau sebaliknya, disamping kesalahan dalam memilih bahan makanan yang disantap (Arisman, 2008)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara status gizi dengan prestasi belajar. Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Subiyono, 2010) tidak terbukti adanya hubungan antara status gizi dengan prestasi belajar siswa.

Hal ini dapat disebabkan karena prestasi belajar tidak hanya dipengaruhi oleh status kesehatan (status gizi) melainkan banyak faktor lain yang mempengaruhinya seperti, intelegensi, minat dan bakat tidak, di teliti dalam penelitian ini karena keterbatasan peneliti. Faktor lingkungan dan faktor instrumental diasumsikan sama karena mereka berada dalam satu sekolah (Annas, 2011) sehingga dalam penelitian ini tidak terdapat hubungan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Kebiasaan Sarapan Pagi murid SDN 1 Lelamo Utara Kabupaten Buton Utara sebagian besar 91,7 % tergolong tidak biasa.
2. Status Gizi murid SDN 1 Lelamo Kabupaten Buton Utara sebagian besar 91,7% tergolong normal.
3. Prestasi Belajar murid SDN 1 Lelamo Utara Kabupaten Buton Utara sebagian besar 78,3% tergolong baik .
4. Tidak ada hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan prestasi belajar murid SDN 1 Lelamo Utara Kabupaten Buton Utara.
5. Tidak ada hubungan antara status gizi dengan prestasi belajar murid SDN 1 Lelamo Utara Kabupaten Buton Utara.
6. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa tidak ada hubungan antara tingkat pengetahuan ibu dengan pemberian MP-ASI Dini
7. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa tidak ada hubungan antara status pekerjaan ibu dengan pemberian MP-ASI Dini.

30

Saran

1. Bagi pihak sekolah dapat memberikan pendidikan gizi kepada para siswa melalui mata pelajaran mulok sehingga siswa dapat mengetahui pentingnya sarapan pagi
2. Orang tua sebaiknya menyiapkan makan pagi untuk putra-putrinya karena makan pagi dapat mendukung prestasi belaja
3. Sarapan pagi hendaknya memenuhi pesan gizi seimbang yang terdiri dari makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur dan buah.

Daftar Pustaka

Annas , M. 2011. Hubungan Kesegaran Jasmani, Hemoglobin, Status Gizi, dan Makan Pagi terhadap Prestasi Belajar. Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia.Edisi 2. Desember 2011. Volume 1.Hal 193 -196

Arisman. 2008. Gizi Dalam Daur Kehidupan. PT. Buku Kedokteran EGC. Hal 66

Faridi.A, 2002. Hubungan Sarapan dengan Kadar Glukosa Darah dengan

Kosentrasi Belajar Pada Siswa Sekolah Dasar. Program Studi Gizi Masyarakat dan Sumber Daya Keluarga. Fakultas Pertanian Institut Pertanian Bogor 2002. Skripsi. http://repository.ipb.ac.id/bitstream/handle/123456789/12823/A02afa.pdf. [Diakses pada tanggal 18 Agustus 2015]

Kemenkes RI, 2011. Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak. Hal 4

Subiono, S. H. 2010. The Relation Betwen Physical Fitness And Learning Achiement Of Students. Jurnal Health & Sport. 1 Juli 2010 Vol.1no1 Hal 22-27

Subiyono, S H, Zaeni. 2011.Kondisi Fisik dan Prestasi Belajar Siswa (Studi Kasus di Mts Al Asror Gunung pati Semarang). Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia. Edisi 1. Juli 2011.Volume 1.Hal 38-41

Supariasa, D. N, Bakri B, Fajar I. 2012. Penilaian status gizi. PT Buku Kedokteran. Jakarta. Hal 19,20,21,56,57,58,60