

Sarapan Pagi, Status Gizi Dengan Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar Di SDN Inpres Maliambao Kecamatan Likupang Barat.

Rudolf B. Purba,¹ Olga L. Paruntu², Grace K.L. Langi,³ Sartika Untilinga⁴

^{1, 2, 3, 4}Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Manado

ABSTRACT

Anemia is one of the most common public health problems worldwide. Adolescence is one group at risk of anemia. Research objective to know the correlation between eating behavior with anemia and protein intake with anemia in adolescent girls at SMP Krispa Silian South Minahasa regency. This observational analytic study with cross sectional design of data used eating behavior, protein intake and anemia. The population is junior high school Krispa Silian Raya as many as 55 people. Research result; respondent's behavior is mostly bad (61,8%) Adequate protein intake (40%) and protein intake less (60%). Conclusion There was a significant correlation between respondents' eating behavior and protein intake the incidence of anemia in adolescent at SMP Krispa Suggestions need to be given nutritional education about the importance of good eating behavior such as breakfast habits, eating habits balanced diet to prevent the occurrence of anemia.

Keywords: *Eating Behavior, Protein Intake, Anemia*

PENDAHULUAN

Permasalahan makan pada anak biasanya adalah sulit makan atau tidak mau makan. Apabila hal tersebut tidak diatasi maka dapat menyebabkan anak kekurangan gizi sehingga dapat mengganggu pertumbuhan dan perkembangannya. Selain itu, anak-anak sekolah umumnya sering tidak makan pagi (sarapan) karena berbagai alasan, misalnya tidak terbiasa sarapan, tergesa-gesa berangkat sekolah, atau remaja putri yang ingin badannya tetap langsing. Kebiasaan tidak sarapan pada anak-anak akan menyebabkan lambung kosong dan kadar gula darah berkurang (keadaan hipoglikemia) sehingga menyebabkan badan lemas, mengantuk, sulit menerima pelajaran, serta turunnya gairah belajar dan kemampuan merespon (Irianto, 2007).

Riset para ahli dari universitas Swansea Wales membuktikan bahwa pelajar yang selalu sarapan mencatat rata-rata skor 22% lebih tinggi ketimbang rekannya yang tidak sarapan. Sarapan bisa meningkatkan kemampuan otak dalam mengerjakan sesuatu, berpikir, dan meningkatkan konsentrasi belajar. Melalui makanan yang dimakan saat sarapan, bahan bakar untuk otak tersalurkan. Untuk itulah sarapan sangat dianjurkan untuk anda, utamanya bagi anda yang membutuhkan konsentrasi tinggi (Tilong, 2014).

Kelompok umur anak sekolah adalah anak yang berusia antara 5-15 tahun (Jelliffe, 1989). Keadaan anak pada kelompok ini adalah, (1) anak sudah terbebas dari bahaya defisiensi gizi usia kanak-kanak, (2) pertumbuhan anak seharusnya berlangsung lebih lambat, (3) imunisasi terhadap penyakit infeksi dan parasit termasuk malari meningkat, (4) beberapa

keadaan akibat gizi salah mungkin masih ditemui. Anak yang tinggal di daerah pedesaan ditemui adanya tanda klinis (contoh Bitot's spot) dan ukuran antropometri yang tidak normal atau kerdil (stunted BB/TB rendah serta simpanan lemak di bawah kulit sangat sedikit. Keadaan ketidakcukupan gizi banyak ditemui pada anak sekolah yang harus berjalan dengan jarak yang lebih jauh ke sekolah, dengan sedikit sarapan pagi dan tanpa tambahan makanan di sekolah (Aritonang, 2014).

Berdasarkan penelitian Daniel, (1977) hampir 50% remaja terutama remaja yang lebih tua tidak sarapan. Penelitian lain membuktikan masih banyak remaja (89%) yang meyakini kalau sarapan memang penting. Namun, mereka yang sarapan secara teratur hanya 60%. Remaja putri malah melewatkan dua kali waktu makan dan lebih memilih kudapan. Sebagian besar kudapan bukan hanya hampa kalori, tetapi juga sedikit sekali mengandung zat gizi, selain dapat mengganggu (menghilangkan) nafsu makan. Mengudap sebetulnya tidak dilarang, asal mengetahui cara memilih kudapan yang kaya zat gizi (Arisman, 2010).

Prestasi belajar yang baik menjadi salah satu indikator kualitas sumber daya manusia dalam bidang pendidikan. Pendidikan dan hasil prestasi belajar di sekolah merupakan bentuk penilaian kemampuan siswa selama melakukan kegiatan belajar. Prestasi belajar dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal salah satunya yaitu kesehatan. Gizi merupakan salah satu aspek yang mempengaruhi kesehatan individu dan pada anak sekolah defisiensi zat gizi dapat berpengaruh pada tingkat kehadiran dan kemampuan belajar. Faktor eksternal yaitu lingkungan yang ada di sekitar anak tersebut (Agus, 2014).

Menurut Riskesdas (2010), prevalensi kekurusan pada anak umur 6-12 tahun adalah 12,2 % terdiri dari 4,6 % sangat kurus dan 7,6 % kurus. Prevalensi kekurusan paling rendah di Sulawesi Utara yaitu 7,5 % dan paling tinggi di provinsi Kalimantan Selatan yaitu 17,2 %. Hasil penelitian Sineke dan Kawuluan (2015), di Kabupaten Minahasa Tenggara menunjukkan bahwa sebagian besar yaitu 52 orang (72,2%) mempunyai tingkat konsumsi kurang, 7 orang (9,7%) dengan tingkat konsumsi sedang dan 13 orang (18,1%) dengan tingkat konsumsi baik. Tingkat konsumsi lemak sampel antara 37,7% (113,3% dengan rata-rata 77,1%) 14,7%. Status gizi anak 54,2% baik namun terdapat beberapa anak dengan status gizi memiliki 5,5% sangat kurus, 22,2% kurus dan 2,7% obesitas. Berdasarkan hasil uraian dan data di atas penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan sarapan pagi, status gizi dengan prestasi belajar anak sekolah dasar.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian observasional dengan menggunakan metode cross sectional. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juni 2017 di SDN Inpres

Maliambao Kecamatan Likupang Barat Kabupaten Minahasa Utara. Variabel bebas yaitu sarapan pagi dan status gizi dan variabel terikat adalah prestasi belajar.

Populasi penelitian ini adalah semua siswa di SDN Inpres Maliambao Kecamatan Likupang Barat Kabupaten Minahasa Utara dengan jumlah populasi 67 orang. Sampel yang diambil pada penelitian ini yaitu kelas II sampai V yang ada di SDN Inpres Maliambao dengan pengambilan sampel menggunakan teknik non random sampling. Kriteria sampel yaitu anak SD berumur 8 – 13 tahun dari kelas II – kelas V dengan jumlah sampel 46 orang/siswa.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah formulir recall 24 jam, microtoise, timbangan injak raport dan NCHS. Data identitas responden dikumpulkan langsung kepada responden dengan menggunakan pertanyaan, data kebiasaan sarapan pagi diperoleh dengan wawancara menggunakan formulir recall 24 jam, asupan sarapan pagi, dan prestasi belajar. Entri data dilakukan pada software statistik dikomputer dengan menggunakan SPSS. Data yang ada kemudian dianalisis univariat yaitu dengan distribusi frekuensi dan karakteristik variabel dan analisis bivariat yaitu dengan menggunakan analisis *chi square* tabel 2x2.

HASIL

1. Karakteristik Responden

a. Umur Responden

Dari hasil penelitian sebaran responden berdasarkan umur siswa, menunjukkan umur responden berkisar antara 7-13 tahun, sebagian besar responden berumur 9 tahun yaitu 13 orang (28 %) dan hanya 1 orang (2.2 %) berumur 7 tahun dan yang 1 orang (2.2 %) yang berumur 13 tahun pada anak yang sering sarapan pagi dan yang tidak sarapan pagi.

b. Kelas

Dari hasil penelitian distribusi responden berdasarkan kelas siswa di SD Inpres Maliambao, menunjukkan sebagian responden terbanyak kelas III dan IV yaitu 13 orang (28.3 %) dan paling sedikit kelas II dan V yaitu 10 orang (21.7 %) pada anak.

c. Jenis Kelamin

Dari hasil penelitian distribusi responden berdasarkan jenis kelamin di sekolah SDN Inpres Maliambao, menunjukkan jenis kelamin terbanyak yaitu perempuan 31 orang (67.4 %), sedangkan laki-laki hanya 15 orang (32.6 %).

2. Sarapan Pagi

Berdasarkan dari hasil penelitian menunjukkan bahwa paling banyak anak yang kurang melakukan sarapan pagi yaitu sebanyak 32 orang (69.6%) dan yang paling sedikit

anak yang melakukan sarapan pagi lebih dari kecukupan yaitu 3 orang (6.5 %). Banyak faktor yang membuat anak tidak sarapan pagi yaitu karena malas, terburu-buru berangkat kesekolah, dan ada juga yang tidak sarapan karena alasan sakit perut ketika sesudah melakukan sarapan.

3. Status gizi

Dari hasil penelitian berdasarkan status gizi siswa yang ada di SDN Inpres Maliambao menunjukkan bahwa status gizi yang paling banyak adalah status gizi normal yaitu 39 orang (84.8 %) dan yang paling sedikit yaitu 1 orang (2.2 %) dengan status gizi obesitas pada anak.

4. Prestasi Belajar

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa paling banyak anak yang mempunyai prestasi belajar dengan kategori tuntas yaitu 40 orang (87 %), sedangkan anak yang mempunyai prestasi belajar dengan kategori tidak tuntas yaitu hanya 6 orang (13 %).

5. Hubungan Sarapan Pagi dengan Prestasi Belajar

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa anak yang mempunyai prestasi belajar paling banyak dengan kategori tuntas terdapat 29 orang (72.5 %) yang sarapan pagi kurang dari kecukupan dan 11 orang (27.5 %) yang melakukan sarapan pagi yang mencukupi. Sedangkann anak yang paling banyak mempunyai prestasi belajar dengan kategori tidak tuntas yaitu 3 orang (50 %) yang sarapan pagi lebih dari kebutuhan dan terdapat 3 orang (50 %) orang yang melakukan sarapan pagi kurang dari kebutuhan. Hasil uji statistik Chi-Square menunjukkan bahwa nilai P-Value 0.001 artinya $P < \alpha$ 0.05 ada hubungan yang signifikan antara sarapan pagi dengan prestasi belajar.

6. Hubungan Status Gizi dengan Prestasi Belajar

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa anak yang mempunyai prestasi belajar dengan kategori tuntas yaitu 4 orang (10 %) dengan status gizi kurus, 36 orang (90 %) dengan status gizi normal. Sedangkan anak yang mempunyai prestasi belajar dengan kategori tidak tuntas yaitu 3 orang (50 %) dengan status gizi normal, dan yang paling sedikit 1 orang (16.7 %) dengan status gizi obesitaas. Hasil uji Chi-Square menunjukkan bahwa nilai P-Value 0.004 artinya $P < \alpha$ 0.05 yaitu ada hubungan yang signifikan antara status gizi dengan prestasi belajar.

PEMBAHASAN

1. Sarapan pagi

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa paling banyak anak yang kurang melakukan sarapan pagi yaitu sebanyak 32 orang (69.6 %) dan yang paling sedikit anak

yang melakukan sarapan pagi lebih dari kecukupan yaitu 3 orang (6.5 %). Dari hasil wawancara dengan sampel, ada beberapa alasan yang membuat anak tidak sarapan pagi yaitu karena malas dan tidak mau sarapan, terburu-buru berangkat kesekolah, dan ada juga yang tidak sarapan karena alasan ketika setelah melakukan sarapan mereka sering merasakan sakit perut. Disamping itu, selain anak-anak yang tidak sarapan dengan berbagai alasan, juga dipengaruhi oleh orang tua yang mungkin belum tau apa manfaat sarapan pagi.

Menurut Tilong (2014), sarapan adalah waktu makan yang sangat penting karena asupan makanan di pagi hari sangat dibutuhkan oleh tubuh. Makanan yang masuk saat sarapan adalah pangan pertama yang masuk kedalam perut, yang akan menjadi dasar keseimbangan dalam seharian. Pagi hari adalah waktu dimana perut dalam kondisi kosong sehingga berada dalam kondisi lapar. Oleh karena itu, sarapan akan membatasi pengaruh akibat perut kosong selama 11 jam, yaitu saat makan malam hingga pagi hari.

2. Status gizi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa status gizi anak yang paling banyak adalah status gizi normal yaitu 39 orang (84.8 %), status gizi kurus 4 orang (8.7 %), gemuk/overweigh 2 orang (4.3 %), dan yang paling sedikit yaitu 1 orang (2.2 %) dengan status gizi obesitas pada anak. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Agustini dkk (2013), Status gizi responden berdasarkan BB/U paling banyak adalah gizi baik sebanyak 51 anak (83,6 %), sedangkan paling sedikit yaitu gizi lebih sebanyak 2 anak (3,3 %).Kemudian Status gizi responden berdasarkan TB/U paling banyak adalah status gizi normal sebanyak 54 anak (88,5 %), sedangkan paling sedikit yaitu sangat pendek sebanyak 3 anak (4,9 %). Selanjutnya, Status gizi responden berdasarkan BB/TB paling banyak adalah status gizi normal yaitu 56 anak (91,8 %), sedangkan paling sedikit adalah gemuk yaitu 2 anak (3,3 %). Kemudian, Status gizi responden berdasarkan IMT/U paling banyak adalah status gizi normal yaitu 46 anak (75,4 %), sedangkan paling sedikit adalah sangat kurus yaitu 2 anak (3,3%).

Dari hasil wawancara dengan sampel, anak yang mempunyai status gizi kurus disebabkan karena tidak mau makan atau nafsu makan rendah. Kebanyakan dari mereka menyukai makanan jajanan snack seperti, chitato, lays, tanggo, nabati dan lain-lain. Menurut Aritonang (2013), status gizi kurang disebabkan oleh penyebab langsung dan tidak langsung. Penyebab langsung salah satunya adalah konsumsi makanan yang kurang dan penyakit infeksi. Sedangkan penyebab tidak langsung salah satunya yaitu akses mendapatkan makanan yang kurang dan perawatan dan pola asuh anak yang kurang.

Menurut Aritonang (2010), gizi kurang disebabkan oleh rendahnya konsumsi energi dan protein dari makanan sehari-hari dan terjadi dalam waktu yang cukup lama.

3. Prestasi Belajar

Prestasi belajar adalah tingkat keberhasilan siswa yang selama mengikuti kegiatan belajar mengajar disekolah dan dapat diukur dengan nilai rata-rata. Hasil penelitian menunjukkan bahwa anak yang mempunyai prestasi belajar dengan kategori tuntas yaitu 40 orang (87 %), sedangkan anak yang mempunyai prestasi belajar dengan kategori tidak tuntas yaitu 6 orang (13 %).

4. Hubungan sarapan pagi dengan prestasi belajar

Hasil penelitian menunjukkan bahwa anak yang mempunyai prestasi belajar paling banyak dengan kategori tuntas terdapat 29 orang (72.5 %) yang sarapan pagi kurang dari kecukupan dan 11 orang (27.5 %) yang melakukan sarapan pagi yang mencukupi. Sedangkan anak yang paling banyak mempunyai prestasi belajar dengan kategori tidak tuntas yaitu 3 orang (50 %) yang sarapan pagi lebih dari kebutuhan dan terdapat 3 orang (50 %) orang yang melakukan sarapan pagi kurang dari kebutuhan. Hasil uji statistik Chi-Square menunjukkan bahwa nilai P-Value 0.001 artinya $P < \alpha$ 0.05 ada hubungan yang signifikan antara sarapan pagi dengan prestasi belajar.

Berdasarkan dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Jumarni (2012), di SDN 1 Pasangkayu Kec. Pasang kayu yang melihat kebiasaan sarapan pagi dengan prestasi belajar yaitu dari 83 siswa terdapat 42 (76,4%) siswa yang memiliki kebiasaan pagi yang baik dengan prestasi baik, 13 (23,6%) siswa yang memiliki kebiasaan sarapan pagi baik dengan prestasi kurang, sedangkan siswa yang memiliki kebiasaan sarapan pagi kurang dengan prestasi belajar baik sebanyak 16 (57,1%) dan 12 (42,9%) siswa yang memiliki kebiasaan sarapan pagi kurang dengan prestasi belajar kurang.

Ada juga penelitian yang telah dilakukan oleh Simbolon dkk (2014), bahwa yang paling banyak adalah responden dengan prestasi belajar baik dan selalu makan pagi adalah sebanyak 91,3% dan responden dengan prestasi belajar baik dan kadang-kadang makan pagi adalah sebanyak 77,8%. Frekuensi yang paling sedikit adalah responden dengan prestasi belajar sangat baik dan kadang-kadang makan pagi 3,7%.

5. Hubungan status gizi dengan prestasi belajar

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa anak yang mempunyai prestasi belajar dengan kategori tuntas yaitu 4 orang (10 %) dengan status gizi kurus, 36 orang (90 %) dengan status gizi normal. Sedangkan anak yang mempunyai prestasi belajar dengan kategori tidak tuntas yaitu 3 orang (50%) dengan status gizi normal, dan yang paling sedikit 1

orang (16.7 %) dengan status gizi obesitas. Hasil uji Chi-Square menunjukkan bahwa nilai P-Value 0.004 artinya $P < \alpha 0.05$ yaitu ada hubungan yang signifikan antara status gizi dengan prestasi belajar.

Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Legi N (2012), di SD Negeri Malalayang menunjukkan bahwa siswa dengan status gizi baik memperoleh prestasi belajar baik berjumlah 81 orang (75,8%) dan memperoleh prestasi belajar cukup berjumlah 26 orang (24,2%), sedangkan siswa dengan status gizi kurang memperoleh prestasi belajar baik berjumlah 20 orang (19,1%) dan memperoleh prestasi belajar cukup berjumlah 85 orang (80,9%).

Menurut Suhardjo (2008), status gizi adalah keadaan kesehatan individu-individu atau kelompok-kelompok yang ditentukan oleh derajat kebutuhan fisik akan energi dan zat-zat gizi lain yang diperoleh dari pangan dan makanan yang dampak fisiknya diukur secara antropometri.

KESIMPULAN

1. Rata-rata anak sekolah di SDN Inpres Maliambao yang kurang melakukan sarapan pagi yaitu 32 orang (69.6 %), sedangkan anak yang melakukan sarapan pagi lebih yaitu 3 orang (30.4 %).
2. Rata-rata nilai prestasi belajar di SDN Inpres Maliambao dengan kategori tuntas yaitu 40 orang (87 %), sedangkan anak yang mempunyai prestasi belajar dengan kategori tidak tuntas yaitu 6 orang (13 %).
3. Status gizi anak yang paling banyak di SDN Inpres Maliambao adalah status gizi normal yaitu 39 orang (84.8 %), status gizi kurus 4 orang (8.7 %), gemuk/overweigh 2 orang (4.3 %), dan yang paling sedikit yaitu 1 orang (2.2 %) dengan status gizi obesitas pada anak.
4. Ada hubungan antara sarapan pagi dengan prestasi belajar di SDN Inpres Maliambao dengan hasil uji statistik Chi-Square menunjukkan bahwa nilai P-Value 0.001 artinya $P < \alpha 0.05$.
5. Ada hubungan antara status gizi dengan prestasi belajar di SDN Inpres Maliambao dengan hasil uji statistik Chi-Square menunjukkan bahwa nilai P-Value 0.004 artinya $P < \alpha 0.05$.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S (Editor), Susirah Soetardjo dan Moesijanti Soekarti (2011), Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan, Penerbit PT. Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.
- Agustini, Creisyne Cynthia, Nancy S.H. Malonda, Rudolf B. Purba (2013), Hubungan Antara Status Gizi dengan Prestasi Belajar Anak kelas 4 dan 5 Sekolah Dasar di

- Kelurahan Maasing Kecamatan Tuminting Kota Manado, *Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Samratulangi*. 2013;1-7
- Aritonang, Irianton (2015), *memantau dan Menilai Status Gizi Anak, Aplikasi Standar WHO-Antro 2005*, Penerbit LeutikaBooks, Yogyakarta.
- Aritonang, Irianton (2014), *Menilai Status Gizi untuk Mencapai Sehat Optimal*, Penerbit LeutikaBooks dengan CEBios, Yogyakarta.
- Arisman (2010), *Gizi dalam Daur Kehidupan edisi 2, Buku Ajar Ilmu Gizi* Penerbit Buku Kedokteran EGC, Jakarta.
- Jumarni, Hakim dan Abd. Kadri (2015), *Hubungan Status Gizi dan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Prestasi Belajar Anak SDN 1 Pasangkayu Kecamatan Pasangkayu Kabupaten Mamuju Utara*, *Jurnal Promotif*. 2012; 2 (1) ; 58-64
- Legi, N (2012), *Hubungan Status Gizi dengan Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar Negeri Malalayang Kecamatan Malalayang*, *Jurnal Gizido*. 2012; 4 (1) ; 321-326 [PERRMENKES] Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia. (2014).
- Pedoman Gizi Seimbang 2014*. Jakarta : Menteri Kesehatan RI.
- Supariasa, I Dewa Nyoman, Bachyar Bakri dan Ibnu Fajar (2013), *Penilaian Status Gizi*, Penerbit Buku Kedokteran EGC, Jakarta.
- Simbolon, Bethesda, Albiner Siagian dan Arifin siregar (2014), *Hubungan Antara Kebiasaan Makan Pagi dan Status Gizi dengan Prestasi Belajar pada anak di SD Negeri 096132 Parapat Kecamatan Girsang Sipangan Bolon Kabupaten Simalungun Tahun 2014*.
- Tilong, D. Adi (2014), *Rahasia Pola Makan Sehat*, Penerbit FlashBooks, Jokjakarta.
- [Risikesdas] *Riset Kesehatan Dasar Indonesia*. (2010). *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2010*. Jakarta : Departemen Kesehatan RI