

MAKAN PAGI DAN PRESTASI AKADEMIK PADA ANAK USIA SEKOLAH DI BANDA ACEH

Breakfast And Academic Achievements Among School-Age Children In Banda Aceh

Muhammad Iqbal¹, Teuku Tahlil²

¹Mahasiswa Fakultas Keperawatan, Universitas Syiah Kuala, Banda Aceh

²Bagian Keperawatan Jiwa dan Komunitas, Fakultas Keperawatan, Universitas Syiah Kuala, Banda Aceh

¹*School of Nursing, Faculty of Medicine, Syiah Kuala University, Banda Aceh.*

E-mail: ttahlil@unsyiah.ac.id

ABSTRAK

Anak usia sekolah yang menghabiskan sebagian besar waktunya untuk belajar di sekolah, membutuhkan asupan makanan dengan kandungan gizi yang adekuat untuk menunjang aktivitas harian mereka, termasuk kegiatan akademik. Anak yang rutin makan pagi memiliki konsentrasi yang lebih baik saat mengikuti pelajaran di sekolah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi hubungan antara makan pagi dengan prestasi akademik anak usia sekolah. Penelitian ini menggunakan desain korelatif dengan pendekatan *cross sectional*. Responden penelitian terdiri atas 179 anak usia 10-12 tahun (55.3% perempuan dan 44.7% laki-laki) yang dipilih dengan menggunakan teknik *total sampling* pada salah satu sekolah dasar di Banda Aceh. Pengumpulan data dilakukan pada bulan Mei 2004 dengan menggunakan kuesioner dalam bentuk *multiple choices* dan dianalisis dengan menggunakan uji *Spearman Rank Correlation*. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara prestasi akademik siswa dengan kebiasaan makan pagi ($p = 0,000$), menu makan pagi ($p = 0,000$), frekuensi makan pagi ($p = 0,000$), dan lingkungan makan pagi ($p = 0,009$), namun hubungan tersebut tidak signifikan dengan waktu makan pagi ($p = 0,053$). Untuk itu, perawat komunitas and professional kesehatan terkait lainnya serta pihak sekolah perlu meningkatkan kebiasaan makan pagi pada siswa.

Kata Kunci: Makan pagi, prestasi akademik, usia sekolah

ABSTRACT

School-age children who spend most of their time in schools, need food intake with adequate nutrients to support their daily activities including academic activity. Children who regularly eat breakfast have better concentration while attending lessons at school. This study was intended to identify the relationship between breakfast and academic achievement among school-age children. This study used correlative design with a cross sectional approach. Study participants consisted of 179 children between 10 - 12 years old (55.3% female and 44.7% male) and were selected using total sampling technique at one primary school in Banda Aceh. Data were collected in Mei 2004 using a self-report questionnaire and analyzed using Spearman Rank Correlation test. The results shows that there was a significant relationship between students' academic achievement and their habit of having breakfast ($p = 0.000$), menu of breakfast ($p = 0.000$), frequency of eating breakfast ($p = 0.000$), and the environment of breakfast ($p = 0.009$), but the relationship was not statistically significant with the time for breakfast ($p = 0.053$). Relevant health professionals including school parties should encourage school students to eat breakfast.

Keywords: Breakfast, academic achievement, school age

PENDAHULUAN

Usia sekolah atau usia 9-12 tahun merupakan salah satu periode penting dalam kehidupan individu anak (Eileen & Marotz, 2010). Pada usia ini anak-anak menghabiskan sebagian besar waktunya untuk belajar disekolah (Eileen & Marotz, 2010). Anak usia sekolah membutuhkan asupan nutrisi yang adekuat untuk mengoptimalkan pertumbuhan fisik dan

perkembangan otaknya serta untuk mencegah gangguan pertumbuhan dan perkembangan (Widjaja, 2002). Adanya asupan makanan dengan zat gizi yang cukup bukan saja penting untuk meningkatkan perkembangan dan daya tahan tubuh anak terhadap penyakit, tetapi juga penting untuk meningkatkan daya ingat anak (Widjaja, 2002).

Hardiansyah (2014) mengatakan sarapan

pagi sangat diperlukan untuk mengoptimalkan pertumbuhan, kesehatan dan kecerdasan anak. Sarapan pagi juga diperlukan untuk menjaga stamina anak agar tetap bersemangat/bergairah selama mengikuti kegiatan kurikuler maupun ekstrakurikuler di sekolah (Khomsan, 2004). Sarapan pagi yang bergizi tinggi akan memberi lebih banyak energi pada anak dan akan membantu anak agar tetap terjaga pada jam sekolah di pagi hari (Santrock, 2011). Gajre, Fernandez, Balakrishna dan Vazir (2008) melaporkan bahwa makan pagi yang teratur tidak hanya penting untuk meningkatkan konsentrasi, tetapi juga peningkatan memori dan pencapaian akademik di sekolah. Selain dapat meningkatkan prestasi, kreatifitas dan aktifitas anak sekolah, sarapan pagi juga dapat menurunkan angka absensi atau ketidakhadiran anak di sekolah (Kleinman, 2011).

Sungguhpun begitu banyaknya manfaat sarapan pagi, namun masih banyak anak yang tidak makan pagi di seluruh dunia. Berdasarkan hasil penelitiannya pada 72 orang siswa di dua sekolah di Australia, Khan (2004) menemukan bahwa setengah dari siswa yang menjadi responden dalam penelitian tersebut menjawab terkadang mereka melewatkan sarapan pagi, dan setengah lainnya melakukan sarapan pagi sebelum mereka berangkat ke sekolah namun dengan kandungan gizi yang rendah. Pada hal, menurut James & Ashwill (2007, dikutip Santrock, 2011) sarapan pagi setidaknya harus mampu mencukupi sekitar 15%-30% kebutuhan gizi harian sebagai bagian dari gizi seimbang dalam rangka mewujudkan hidup sehat, bugar, aktif, dan cerdas.

Di Indonesia, data hasil Riset kesehatan Dasar (Riskesdas) Kementerian Kesehatan RI Tahun 2010 menunjukkan bahwa 44,6% anak usia sekolah mengkonsumsi sarapan berkualitas rendah, yaitu di bawah 15% kecukupan gizi harian. Literature yang ada sangat sedikit membahas mengenai kebiasaan makan pagi anak sekolah di Aceh, terutama terkait hubungan antara kebiasaan makan pagi dengan prestasi akademik anak sekolah. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara kebiasaan makan pagi dengan prestasi akademik anak-anak usia sekolah di Banda Aceh.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional yang menggunakan pendekatan *Cross Sectional Study*, dan dilakukan pada salah satu sekolah ibtidaiyah negeri (MIN) di Banda

Aceh. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *total sampling* terhadap 179 responden yang berusia antara 10-12 tahun berasal dari kelas V dan VI dari sekolah yang terpilih.

Pengumpulan data dilakukan pada tanggal 7 - 9 Agustus 2014 dengan menggunakan alat pengumpulan data berupa hasil rekapan nilai semester siswa serta kuesioner yang dikembangkan oleh peneliti berdasarkan literatur yang ada, yang terdiri atas 4 pertanyaan mengenai kebiasaan makan pagi siswa yang mencakup aspek menu makan pagi, frekuensi makan pagi, waktu makan pagi, serta lingkungan makan pagi dengan rentang skor untuk setiap jawaban responden adalah 2 (untuk jawaban yang benar) dan 1 (jawaban tidak benar). Prestasi akademik siswa diklasifikasikan atas baik dan kurang baik berdasarkan skor rata-rata nilai semester yang diperoleh siswa. Analisa data dilakukan dengan menggunakan program SPSS versi 16, menggunakan uji *Spearman Rank Correlation* dan p -value < 0.05.

HASIL

Karakteristik demografi responden

Karakteristik responden penelitian yang mencakup umur dan jenis kelamin siswa yang terlibat dalam penelitian ini dapat dilihat pada Tabel 1 berikut:

Tabel 1 diatas menunjukkan bahwa sebagian besar responden penelitian berusia 11

Tabel 1. Karakteristik demografi responden penelitian (n=179)

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia		
a. 10 Tahun	78	43.6
b. 11 Tahun	87	48.6
c. 12 Tahun	14	7.8
Jenis Kelamin		
a. Laki-laki	99	55.3
b. Perempuan	80	44.7

tahun (48.6%) dan berjenis kelamin laki-laki (55,3%).

Karakteristik kebiasaan makan pagi responden

Karakteristik kebiasaan makan pagi responden baik secara umum maupun jika dikaji berdasarkan jenis menu makan, waktu makan, frekuensi makan, dan lingkungan untuk makan yang baik.

Tabel 2. Karakteristik kebiasaan makan pagi responden penelitian berdasarkan variable dan subvariabel makan pagi yang dikaji (n=179)

Variable/sub variable makan pagi	Kategori	
	Baik	Kurang baik
Kebiasaan makan pagi, f(%)	76 (42.5)	103 (57.5)
Menu makan, f(%)	87 (48.6)	92 (51.4)
Frekuensi makan, f(%)	125 (69.8)	54 (30.2)
Waktu makan, f(%)	170 (95.0)	9 (5.0)
Lingkungan makan, f(%)	163 (91.1)	16 (8.9)

Tabel 2 menunjukkan bahwa secara umum lebih dari sebagian responden (57,7%) mempunyai kebiasaan makan pagi dalam kategori kurang baik. Secara khusus, Tabel 2 menunjukkan bahwa lebih dari sebagian responden (51.4%) yang mempunyai kebiasaan makan pagi dalam kategori kurang baik akan tetapi hampir seluruh responden melaporkan mempunyai waktu makan pagi (95.0%) dan lingkungan makan pagi (91.1%) dalam kategori baik.

Karakteristik prestasi akademik responden

Karakteristik prestasi akademik responden penelitian dapat dilihat pada Tabel 3 berikut ini.

Tabel 3. Karakteristik prestasi akademik responden penelitian (n=179)

Karakteristik Prestasi Akademik	Jumlah	
	Frekuensi (n)	Persentase (%)
a. Baik, $x \geq$ mean	93	52.0
b. Kurang baik, $x \leq$ mean	86	48.0

Tabel 3 diatas menunjukkan bahwa lebih dari setengah responden mempunyai prestasi akademik dalam kategori baik (52%).

Hubungan antara makan pagi dan prestasi akademik siswa

Hubungan antara kebiasaan makan pagi dengan prestasi akademik siswa baik secara umum maupun secara khusus, yaitu berdasarkan setiap sub-variabel makan pagi.

Secara umum, Tabel 4 dibawah

menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna secara statistic antara kebiasaan makan pagi siswa dengan prestasi akademik mereka ($r = 0.53$, $p=0,000$). Secara khusus, Tabel 4 menunjukan bahwa ada hubungan yang bermakna secara statistic antara menu makan pagi dengan prestasi akademik siswa ($r = 0.51$, $p = 0,000$), frekuensi makan pagi dengan prestasi akademik siswa ($r = 0.31$, $p = 0,000$), dan lingkungan makan pagi dengan prestasi akademik siswa ($r = 1.20$, $p = 0,009$) namun hubungan antara waktu makan pagi dengan prestasi akademik siswa tersebut kurang signifikan secara statistic ($r = 0.15$, $p = 0,053$).

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini mendukung beberapa kesimpulan penelitian sejenis lainnya yang telah ada. Acham, Kikafunda, Malde, dkk (2012) melakukan penelitian pada 645 orang anak sekolah usia 9-15 tahun di Distrik Kubi Uganda Timur dan menemukan bahwa kebiasaan makan pagi memiliki hubungan yang sangat signifikan dengan prestasi yang diperoleh siswa disekolah ($p < 0,05$) terutama diantara anak laki-laki. Menurut Acham dkk (2012) anak-anak yang mempunyai gizi yang baik cenderung mempunyai skor nilai yang lebih baik. Penelitian lainnya yang dilakukan di Spanyol oleh Morales, dkk (2008), pada 467 responden yang memiliki rentang umur 12-17 tahun di Guadalajara, yang menunjukkan bahwa remaja yang mengkonsumsi menu makanan yang bergizi saat sarapan dipagi hari memperoleh prestasi yang lebih baik, dibandingkan dengan remaja yang tidak mengkonsumsi sama sekali. Penelitian serupa

Tabel 4. Hubungan antara kebiasaan makan pagi dengan prestasi akademik siswa (n=179)

Variabel dan subvariabel makan pagi	Prestasi Akademik		r	p-value
	Baik f(%)	Kurang Baik f(%)		
Kebiasaan makan pagi				
a. Baik	61 (34,1)	15 (8,3)	0.532	0,000
b. Kurang Baik	32 (17,9)	71 (39,7)		
1) Menu makan pagi				
a. Baik	65 (36,3)	22 (12,3)	0.505	0,000
b. Kurang Baik	28 (15,6)	64 (35,8)		

Variabel dan subvariabel makan pagi	Prestasi Akademik		<i>r</i>	<i>p-value</i>
	Baik f(%)	Kurang Baik f(%)		
2) Frekuensi makan pagi				
a. Baik	77 (43)	49 (27,4)	0.310	0,000
b. Kurang Baik	16 (8,9)	37 (20,7)		
3) Waktu makan pagi				
a. Baik	91 (50,8)	79 (44,2)	0,145	0,053
b. Kurang Baik	2 (1,1)	7 (3,9)		
4) Lingkungan makan pagi				
a. Baik	89 (49,7)	74 (41,3)	0.195	0,009

juga pernah dilakukan oleh Gajre, Fernandez, Balakrishna, and Vazir (2008), pada 379 siswa yang tinggal di perkotaan dalam rentang umur 11-13 tahun di India. Dari hasil penelitian mereka, Gajre dkk (2008) melaporkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan ($p < 0,001$) antara frekuensi makan pagi dengan prestasi siswa disekolah terutama di bidang sains serta bahasa asing.

Telah dilaporkan bahwa sarapan yang dilakukan di pagi hari dapat meningkatkan konsentrasi anak saat belajar di sekolah (Istianah, 2009), anak yang tidak sarapan terlebih dulu akan kehilangan fokus dan lambat menyerap pelajaran saat belajar di kelas. Selain itu, anak yang sudah sarapan di rumah akan memiliki kemampuan memecahkan masalah lebih baik, lebih kreatif, dan aktif (Destika, 2012).

Makan pagi yang baik adalah makanan yang mengandung unsur empat sehat lima sempurna sehingga dapat menjadi menu yang seimbang, dan dapat memberikan energi yang cukup dalam melakukan aktivitas di pagi hari (Khomsan, 2004). Selain factor menu, factor lingkungan juga penting untuk meningkatkan kebiasaan makan pagi anak. Lingkungan merupakan tempat anak tumbuh dan berkembang serta berperan langsung dalam pembentukan kebiasaan pada anak (Sulistyoningsih, 2011). Peran orang tua memiliki kontribusi besar dalam membentuk kebiasaan makan pagi pada anak (Graimes, 2004). Orang tua dapat menyiapkan menu makanan yang bergizi agar dapat dikonsumsi sebelum mereka berangkat ke sekolah, sehingga secara langsung dapat memantau segala asupan yang dikonsumsi anak saat mereka melakukan sarapan (Sulistyoningsih, 2011).

KE Simpulan

Kebiasaan makan pagi berhubungan erat dengan tingginya skor (prestasi) akademik siswa.

Untuk itu, disarankan kepada perawat komunitas agar dapat meningkatkan upaya penyuluhan kesehatan mengenai pentingnya perilaku makan pagi yang sehat untuk anak usia sekolah dan kepada professional terkait lainnya termasuk guru dan policy maker agar dapat melakukan upaya-upaya meningkatkan konsumsi makan pagi bagi anak-anak usia sekolah.

KEPUSTAKAAN

- Acham H, Kikafunda JK, Malde MK, Oldewage-Theron WH, Eyal AA. (2012). Breakfast, midday meals and academic achievement in rural primary schools in Uganda: implications for education and school health policy. *Food Nutr Res.* 56. doi: 10.3402/fnr.v56i0.11217
- Destika BA. (2012). Menguak pentingnya sarapan bagi anak. Okezone. Diakses dari <http://lifestyle.okezone.com/read/2012/04/06/196/606963/menguak-pentingnya-sarapan-bagi-anak/large>, pada tanggal 09 maret 2014.
- Eileen & Marotz. (2010). *Profil perkembangan anak: prakelahiran hingga usia 12 tahun*. Jakarta: PT Indeks.
- Gajre NS, Fernandez S, Balakrishna N, and Vazir S. (2008). Breakfast eating habit and its influence on attention-concentration, immediate memory and school achievement. *Indian Pediatr*, 45(10):824-8.
- Graimes, N. (2004). *Brain food for kids*. Edisi bahasa indonesia. Indonesia: Erlangga.
- Hardinsyah. (2014). Sarapan sehat salah satu pilar gizi seimbang. Diakses dari <http://pergizi.org/index.php/berita-dan>

- kegiatan/22-deklarasi-pesan.html, tanggal 16 Maret 2014
- Istianah. (2008). Pengaruh sarapan terhadap konsentrasi belajar siswa di kelas VIII SMPN 20 Bekasi (Skripsi, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah). Diakses dari <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/7293/1/ISTIANAH%20-FITK>, pada tanggal 18 Oktober 2014.
- Khan, A. (2004). The relationship between breakfast, academic performances and vigilance in school aged children (Masters thesis, Murdoch University, 2006) Diakses dari <http://researchrepository.murdoch.edu.au/127/2/02Whole.pdf>, pada tanggal 27 maret 2014.
- Khomsan, A. (2004). Pangan dan gizi untuk kesehatan. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Kleinman, R. (2011). Pengintegrasian program pembinaan kesehatan dengan pendidikan sekolah. Diakses dari <http://dinkes.sumbarprov.go.id/berita-9-pengintegrasian-program-pembiasaan-kesehatan-dengan-pendidikan-sekolah.html>, pada tanggal 20 Februari 2014.
- Morales, IP., Vilas, MVA., Mateos, C., Para, MCM. (2008). Relation between the breakfast quality and the academic performance in adolescents of Guadalajara. *Nutr Hosp.* 23(4):383-7.
- Murphy, S., Moore, GF., Tapper, K., Lynch, R., Clake, R., Raisanen, L., etal (2011). Free healthy breakfasts in primary schools: a cluster randomised controlled trial of a policy intervention in Wales, UK. *Public Health Nutr.* 14(2): 219-26.
- Riskesdas. (2010). Laporan riset kesehatan dasar 2010. Diakses dari http://www.litbang.depkes.go.id/sites/download/buku_laporan/lapnas_riskesdas2010/Laporan_riskesdas_2010.pdf, pada tanggal 15 maret 2014.
- Santrock, JW. (2011). *Masa perkembangan anak.* (Ed. 11). Jakarta: Salemba Humanika.
- Sulistyoningsih, H. (2011). *Gizi untuk kesehatan ibu dan anak.* Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Widjaja, MC. (2002). *Gizi tepat untuk perkembangan otak dan kesehatan balita.* Jakarta: Kawan Pustaka