

PENGETAHUAN LOKAL IBU TENTANG PENTINGNYA GIZI DAN SARAPAN PAGI BAGI ANAK

(Studi :Anak Sekolah Dasar di Masyarakat Pesisir
Pulau Kerayaan Kab. Kotabaru)

Syahlan Mattiro
Program Studi Pendidikan Sosiologi Antropologi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat
Banjarmasin, Indonesia
(lintangmattiro@ulm.ac.id)

Abstrak— Tingkat pengetahuan gizi yang tinggi dapat membentuk sikap yang positif terhadap masalah gizi. Pada akhirnya pengetahuan akan mendorong seseorang untuk menyediakan makanan sehari-hari dalam jumlah dan kualitas gizi yang sesuai dengan kebutuhan. Kadar gizi anak dipengaruhi oleh pengasuhnya dalam hal ini adalah ibu. Kurangnya pengetahuan dan salah konsepsi tentang kebutuhan pangan dan nilai pangan adalah umum dijumpai setiap negara di dunia. Kemiskinan dan kekurangan persediaan pangan yang bergizi merupakan faktor penting dalam masalah kurang gizi. Lain sebab yang penting dari gangguan gizi adalah kurangnya pengetahuan tentang gizi atau kemampuan untuk menerapkan informasi tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Jumlah anak usia sekolah cukup besar, karena anak sebagai aset sumber daya manusia dan generasi penerus perlu diperhatikan kehidupannya. Anak sekolah dalam kehidupan sehari-harinya sangat aktif, disamping itu juga mereka dalam masa pertumbuhan yang cepat. Pada kondisi ini anak harus mendapatkan makanan yang bergizi baik kuantitas maupun kualitas. Dengan meningkatnya status gizi anak akan memberikan sumbangan dalam mencerdaskan bangsa. Pada usia sekolah banyak faktor yang mempengaruhi proses pertumbuhan dan perkembangan mental dan jasmani. Salah satunya adalah masalah gizi, Jalan untuk menempuh perbaikan gizi anak agar prestasi belajar tidak terganggu salah satunya yaitu dengan perbaikan pola makan di keluarga dengan menekankan pentingnya makan pagi sebelum berangkat sekolah. Golongan anak SD sudah lebih aktif memilih makanan yang disukai. Kebutuhan energi lebih besar karena lebih banyak melakukan aktifitas fisik yang meningkat seperti olahraga, bermain, membantu orang tua dan sebagainya. Energi yang masuk melalui makanan harus sesuai dengan kebutuhan anak.

Kata kunci: Gizi, Sarapan Pagi, Pengetahuan lokal

I. PENDAHULUAN

Titik berat tujuan pembangunan bangsa Indonesia adalah peningkatan sumber daya manusia ke arah peningkatan kecerdasan dan produktifitas kerja, upaya peningkatan status gizi masyarakat adalah suatu upaya penting, karena status gizi terutama pada kelompok anak sekolah

merupakan salah satu faktor menentukan sumber daya manusia (Depkes RI, 1998).

Kualitas sumber daya manusia dimasa yang akan datang harus lebih baik dari sekarang. Kualitas manusia dapat ditinjau dari berbagai segi, yaitu segi sosial, ekonomi, pendidikan, lingkungan, kesehatan dan lain-lain. Dari aspek gizi, kualitas manusia diartikan dalam 2 hal

pokok, yaitu : Kecerdasan otak atau kemampuan intelektual dan kemampuan fisik atau produktifitas kerja (Supariasa, dkk, 2002).

Suatu bangsa dikatakan semakin maju apabila tingkat pendidikan penduduknya semakin baik, derajat kesehatan tinggi, usia harapan hidup panjang, dan pertumbuhan fisiknya optimal. Di negara maju anak-anak tumbuh lebih cepat dari negara berkembang karena asupan gizi yang lebih baik dapat menunjang tumbuh kembang anak (Khomsan, 2006).

Jumlah anak usia sekolah cukup besar, karena anak sebagai aset sumber daya manusia dan generasi penerus perlu diperhatikan kehidupannya. Anak sekolah dalam kehidupan sehari-harinya sangat aktif, disamping itu juga mereka dalam masa pertumbuhan yang cepat. Dalam kondisi ini anak harus mendapatkan makanan yang bergizi baik kuantitas maupun kualitas. Dengan meningkatnya status gizi anak akan memberikan sumbangan dalam mencerdaskan bangsa (Alan Berg, 1985).

Pada usia sekolah banyak faktor yang mempengaruhi proses pertumbuhan dan perkembangan mental dan jasmani. Salah satunya adalah masalah gizi, Jalan untuk menempuh perbaikan gizi anak agar prestasi belajar tidak terganggu salah satunya yaitu dengan perbaikan pola makan di keluarga dengan menekankan pentingnya makan pagi sebelum berangkat sekolah (Jalal fasli, 1995).

Golongan anak SD sudah lebih aktif memilih makanan yang disukai. Kebutuhan energi lebih besar karena lebih banyak melakukan aktifitas fisik yang meningkat seperti olahraga, bermain, membantu orang tua dan sebagainya. Energi yang masuk melalui makanan

harus sesuai dengan kebutuhan anak (Djeeni Sedia Oetama, 1990).

Orang yang dalam keadaan baik akan berbeda belajarnya dari orang yang keadaan lelah, mereka akan lebih mudah proses belajarnya. Anak-anak yang kekurangan gizi ternyata kemampuan belajarnya dibawah anak yang cukup gizi, mereka lekas lelah, mudah mengantuk, tidak mudah menerima pelajaran (Tim Pengembangan MKDK IKIP Semarang, 1989).

Faktor yang mempengaruhi hasil belajar adalah faktor dalam yang terdiri atas kondisi fisik, bakat, minat, motivasi, emosi, kemampuan kognitif, Faktor luar terdiri atas lingkungan alami dan lingkungan sosial.

Kehidupan di kota-kota pada dewasa ini. Terutama dalam pemberian dan penyajian makanan keluarga kebanyakan penduduk dikatakan masih kurang mencukupi. Kebanyakan keluarga lebih merasa lega karena mereka telah dapat mengkonsumsi makanan pokok (nasi, jagung) dua kali sehari dan lauk pauknya kerupuk atau ikan asin, bahkan tidak jarang mereka telah lega kalau dapat mengkonsumsi nasi atau jagung cukup dengan sambal atau garam, sehingga dalam penyediaan makanan, keluarga banyak yang tidak memanfaatkan makanan yang bergizi, hal itu disebabkan karena kurangnya pengetahuan akan bahan makanan yang bergizi.

SDN Kerayaan Utara ini adalah salah satu sekolah yang ada di antara 2 (dua) desa di Pulau Kerayaan. Di SDN ini dijadikan tempat penelitian karena jarak antara sekolahan dan rumah anak cukup jauh (kurang lebih 7 KM) dan hanya ditempuh dengan jalan kaki sehingga mereka tergesa-gesa pergi ke sekolah dan tidak sempat sarapan pagi, selain itu di

lingkungan sekolah terdapat banyak sekali penjual makanan ringan yang dapat membuat mereka tidak tertarik untuk makan dirumah.

Dari hasil observasi awal yang dilakukan di SDN Kerayaan utara kabupaten kotabaru, didapatkan data (diolah dari studi pendahuluan):

No	Pola Makan Anak	Persentase
1	anak yang sering sarapan pagi sebelum berangkat sekolah	18 %
2	anak yang jarang sarapan pagi sebelum berangkat sekolah	64 %
3	anak yang kadang-kadang sarapan pagi sebelum berangkat sekolah	18 %
4	anak yang sarapan paginya nasi + sayur	57 %
5	anak yang sarapan paginya nasi + sayur + ikan	21 %
6	yang minum susu sebelum berangkat sekolah.	10 %

Dari hasil survei diatas peneliti tertarik untuk meneliti "*Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Gizi dan Sarapan Pagi terhadap Prestasi Belajar Anak, disekolah SD*" dengan kata lain peneliti tertarik untuk meneliti faktor yaitu tentang : pengetahuan Ibu mengenai gizi, sarapan pagi dan prestasi belajar.

Berdasarkan identifikasi masalah diatas dalam penelitian ini penulis ingin mengetahui "*Pengetahuan Ibu Tentang Gizi dan Sarapan Pagi terhadap Prestasi Belajar Anak, disekolah SD*". Pengetahuan Ibu yang dimaksudkan dalam penelitian ini adalah peneliti akan mengurai pada tataran Pengetahuan loka (*local knowledge*) mereka tentang apa itu Gizi, sarapan pagi dan hubungannya dengan prestasi belajar anak mereka.

Secara khusus, tujuan penelitian ini maksudkan untuk menguraikan pemahaman/pengetahuan Ibu-ibu yang ada di Pulau Kerayaan tentang pemahaman mereka tentang Gizi, sarapan pagi terhadap prestasi belajar anak.

Pemahaman/pengetahuan yang dimaksudkan disini adalah pengetahuan Lokal mereka sehingga hasil dari penelitian ini tidak berupa uraian data-data kuantitatif, akan tetapi diuraikan secara kualitatif deskriptif. Secara umum Tujuan adalah :

1. Mengidentifikasi pengetahuan Ibu tentang gizi dan sarapan pagi.
2. Menganalisa hubungan pengetahuan Ibu tentang gizi, sarapan pagi terhadap prestasi belajar anak sekolah di SDN Kerayaan utara

II. METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan emik, dimana masalah yang diangkat terfokus pada Pengkajian Pengetahuan Lokal Ibu-ibu di Pulau Kerayaan, tentang bagaimana mereka memberi rekonstruksi konsep pengetahuan mereka tentang Gizi, khusus pada pemberian sarapan pagi terhadap anak dan pengaruhnya terhadap prestasi belajar anak.

Dalam penelitian ini aspek utama yang diamati adalah Ibu-ibu yang memiliki anak yang sekolah pada tingkat SD. Peneliti memilih informan dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, dimana peneliti sudah menentukan informan yang mengetahui masalah tersebut. Kriteria informan antara lain mereka yang dianggap mampu mempresentasikan konsep Pengetahuan Lokal tentang gizi.

Dalam pemilihan informan ini menurut Spradley(1997) ada lima persyaratan untuk memilih informan yang baik yaitu sebagai berikut :*pertama*, mereka yang menguasai atau memahami sesuatu melalui proses enkulturasi,

sehingga sesuatu itu bukan sekedar diketahui, tetapi juga dihayati. *Kedua*, mereka yang tergolong masih sedang berkecimpung atau terlibat pada kegiatan yang diteliti. *Ketiga*, mereka mempunyai waktu yang memadai untuk diminta informasi. *Keempat*, mereka yang tidak cenderung menyampaikan informasi hasil kemasannya sendiri. *Kelima*, mereka yang pada mulanya tergolong cukup asing dengan penelitian sehingga lebih menggairahkan untuk dijadikan semacam guru atau narasumber.

Lokasi penelitian ini adalah di Pulau Kerayaan Kabupaten Kotabaru. Penentuan lokasi penelitian didasarkan pada wilayah tersebut memiliki kondisi geo-sosial kultur yang memnang berhadapan langsung dengan laut dan wilayah yang memiliki garis pantai pasir putih (masyarakat pesisir). Penelitian ini dilakukan di Sekolah SDN Kerayaan Utara Kabupaten Kotabaru tepatnya di Pulau Kerayaan. Pemilihan tempat ini didasarkan pada aspek Sosiokultural masyarakat Pulau Kerayaan yang seluruh wilayahnya dikelilingi laut, sehingga pada aspek itu pembentukan watak dan pengetahuan khususnya pengetahuan lokal yang mereka miliki berbasis pada budaya laut atau pengetahuan lokal budaya pesisir.

Disamping itu, lokasi tempat penelitian yang jauh dari pusat Kota (Kab. Kotabaru) menjadikan ditempat ini masyarakatnya sangat jauh untuk menjangkau fasilitas-fasilitas pelayanan kesehatan, sehingga mereka lebih meyakini secara lokalitas bahwa pengetahuan tentang pemberian gizi pada anak tidak harus diukur dari standar kesehatan sebagaimana konsep-konsep gizi sehat yang dipahami secara umum, akan tetapi ada hal-hal tertentu yang berdasar pada pengetahuan lokal

mereka tentang standar gizi sehat menurut mereka. Sebagai ilustrasi contoh riil ditempat penelitian, anak-anak mereka jarang minum susu, jarang cuci tangan, jarang minum vitamin akan tetapi kenyataannya anak-anak mereka memiliki kondisi fisik yang kuat dan jarang sakit.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Pengetahuan Ibu tentang Gizi

Pengetahuan merupakan adalah hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu obyek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indra manusia, yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga (Soekidjo Notoatmodjo, 1993). Pengetahuan seorang ibu dibutuhkan dalam perawatan anaknya, dalam hal pemberian dan penyediaan makanannya, sehingga seorang anak tidak menderita kekurangan gizi. Kekurangan gizi juga dapat disebabkan karena pemilihan bahan makanan yang tidak benar. Pemilihan makanan ini dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan ibu tentang bahan makanan. Ketidaktahuan dapat menyebabkan kesalahan pemilihan dan pengolahan makanan, meskipun bahan makanan tersedia (Suhardjo,2003).Tingkat pengetahuan gizi yang tinggi dapat membentuk sikap yang positif terhadap masalah gizi. Pada akhirnya pengetahuan akan mendorong seseorang untuk menyediakan makanan sehari-hari dalam jumlah dan kualitas gizi yang sesuai dengan kebutuhan. Kadar gizi anak dipengaruhi olehpengasuhnya dalam hal ini adalah ibu. Kurangnya pengetahuan dan salah konsepsi tentang kebutuhan

pangan dan nilai pangan adalah umum dijumpai setiap negara di dunia. Kemiskinan dan kekurangan persediaan pangan yang bergizi merupakan faktor penting dalam masalah kurang gizi. Lain sebab yang penting dari gangguan gizi adalah kurangnya pengetahuan tentang gizi atau kemampuan untuk menerapkan informasi tersebut dalam kehidupan sehari-hari (Suhardjo, 2003).

Pengukuran pengetahuan gizi dapat dilakukan dengan menggunakan instrumen berbentuk pertanyaan pilihan dan berganda (multiple choice test). Instrumen ini merupakan bentuk yang paling sering digunakan. Di dalam menyusun instrumen ini diperlukan jawaban-jawaban yang sudah tertera, dan responden hanya memilih jawaban yang menurutnya benar (Khomsan, 2002).

Tabel 2.1 Kategori pengetahuan gizi dapat dibagi dalam 3 kelompok, yaitu baik, sedang, dan kurang.

Kategori Pengetahuan Gizi	Skor
Baik	>80 %
Sedang	60 – 80 %
Kurang	< 60 %

(Baliwati, 2004)

Sarapan pagi adalah suatu kegiatan yang penting sebelum melakukan aktivitas fisik pada hari itu. Paling tidak ada dua manfaat yang bisa diambil kalau kita 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 belajar bisa lebih baik sehingga berdampak positif untuk meningkatkan produktivitas dalam hal ini adalah prestasi belajar. Kedua, pada dasarnya makan pagi akan memberikan kontribusi penting akan beberapa zat gizi yang diperlukan tubuh seperti protein, lemak, vitamin dan mineral. Ketersediaan zat gizi ini bermanfaat untuk berfungsinya proses fisiologis dalam tubuh (Khomsan, 2002).

Sarapan pagi seyogyanya mengandung unsur gizi seimbang. Ini berarti kita benar-benar telah mempersiapkan diri untuk menghadapi segala aktivitas dengan amunisi yang lengkap. Hanya saja masalahnya seringkali sayur tidak bisa tersedia secara instan, sehingga makan yang disediakan minus sayuran. Namun hal ini tidak menjadi masalah karena fungsi sayuran sebagai penyumbang vitamin dan mineral bisa digantikan oleh buah.

Minum susu sangat baik karena susu selain sebagai sumber vitamin dan mineral juga kaya akan lemak, apabila kita mengkonsumsi lemak maka akan relatif lebih tahan lapar. Di dalam tubuh lemak dicerna lebih lama dibandingkan karbohidrat dan protein. Jadi konsentrasi belajar tidak terganggu karena rasa lapar (Khomsan, 2002).

Agar makanan dapat berfungsi seperti itu maka makanan yang kita makan sehari-hari harus tidak hanya sekedar

makanan. Makanan harus mengandung zat-zat tertentu sehingga memenuhi fungsi tersebut, dan zat-zat ini disebut gizi. Makanan yang kita makan sehari-hari harus memelihara dan dapat meningkatkan kesehatan serat kecerdasan (Soekidjo Notoatmodjo, 2007). Membiarkan anak tidak makan di rumah dan memberinya uang untuk jajan sebenarnya kebiasaan yang tidak baik. Anak-anak umumnya tidak mengetahui makanan yang perlu dimakannya untuk memenuhi kebutuhan gizinya. Orang tua pun tidak bisa mengawasi makanan apa yang dibeli anaknya diluar rumah

Anjuran makan sehari untuk anak sekolah usia 6 sampai 12 tahun terdiri dari

1. 1 piring nasi atau 200 gram
2. 3 potong lauk nabati atau 50 gram
3. 1,5 porsi sayur atau 100 gram tanpa kuah
4. 2 potong buah atau 100 gram buah matang (Shinta, 2001)

Tabel 2.2 Kecukupan gizi anak usia sekolah (Sjahmin moehji, 2003)

NO	Zat Gizi	Umur 7 – 9 tahun	
		Laki-laki	Perempuan
1.	Energi	1900 kalori	1900 kalori
2.	Kalsium	37 gr	37 gr
3.	Protein	0,5 mg	0,5 mg

B. Prestasi belajar

Pada umumnya prestasi belajar adalah yang dicapai oleh individu dalam hal ini anak atas proses belajar yang telah dilakukannya. Prestasi belajar juga adalah implementasi dari suatu keberhasilan anak setelah melakukan proses belajar. Jika sebelumnya telah diketahui makna dan pengertian dari metode bervariasi, maka hal yang ingin di capai dalam penerapan metode tersebut, yakni prestasi, harus pula diketahui maksud dan artinya. Hal ini dilakukan untuk lebih mempermudah proses penerapan dari metode bervariasi nantinya, yaitu dalam hal peningkatan prestasi belajar anak (Djamrah, dkk, 2002).

Thoha (2009) prestasi adalah sesuatu yang berhasil diperoleh atau dilakukan dengan usaha atau keterampilan. Prestasi merupakan hasil yang dicapai dari sesuatu yang telah dilakukan. Prestasi akan dengan mudah tercapai jika dalam meraihnya muncul berbagai kreativitas yang dimiliki oleh seorang siswa yang ingin berprestasi. Dalam meraih dan menggapai prestasi maksimal, kreativitas yang tinggi tentunya sangat dibutuhkan.

Dapat dikatakan bahwa prestasi merupakan hasil maksimal yang dicapai dalam melaksanakan sesuatu dengan adanya nilai-nilai kreativitas yang dilakukan selama melaksanakannya. Oleh karena itu, prestasi adalah hal yang tak terlepas dari kreativitas dan merupakan target yang selalu diinginkan oleh siapa saja dari sesuatu yang dituntut, termasuk oleh anak yang ingin sukses dalam belajar.

Belajar yang efektif dapat membantu anak untuk meningkatkan kemampuan yang diharapkan sesuai dengan tujuan instruksional yang ingin dicapai. Untuk meningkatkan prestasi belajar yang baik perlu diperhatikan kondisi internal dan eksternal. Kondisi internal adalah kondisi atau situasi yang ada dalam diri siswa, seperti kesehatan, keterampilan, kemampuan dan sebagainya. Kondisi eksternal adalah kondisi yang ada diluar diri pribadi manusia, misalnya ruang belajar yang bersih, sarana dan prasaran belajar yang memadai (Hakim, 2000).

C. Hubungan pengetahuan Ibu tentang gizi dan sarapan pagi

Pengetahuan Ibu tentang gizi bertujuan untuk meningkatkan penggunaan sumber daya makanan yang tersedia. Dari hasil tersebut dapat diasumsikan bahwa tingkat kecukupan energi dan zat gizi pada anak relatif tinggi bila pendidikan ibu tinggi. Tingkat pengetahuan gizi yang tinggi dapat membentuk sikap yang positif terhadap pola sarapan pagi. Pada akhirnya pengetahuan akan mendorong seseorang untuk menyediakan makanan sehari-hari dalam jumlah dan kualitas gizi sesuai dengan kebutuhan. Sarapan pagi anak dipengaruhi oleh pengasuhnya dalam hal ini adalah ibu.

Peranan orang tua dalam membantu proses pertumbuhan dan perkembangan anak sangatlah penting. Menurut Ki hajar Dewantoro, pengetahuan adalah merupakan hasil “tahu“, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Pengetahuan dapat diperoleh dari beberapa faktor baik formal seperti yang didapatkan di sekolah-sekolah maupun nonformal yang diantaranya dapat diperoleh bila ibu tersebut aktif dalam kegiatan posyandu, PKK maupun kegiatan penyuluhan masyarakat. Pengetahuan merupakan faktor yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang, dimana hal itu dikuatkan dengan penelitian yang dilakukan Rogers (1974) yang mengungkapkan bahwa perilaku yang didasari pengetahuan akan lebih langgeng daripada perilaku yang tidak didasari pengetahuan (Soekidjo Notoatmodjo, 1993).

Ditinjau dari masalah kesehatan dan gizi, anak masa sekolah merupakan golongan yang paling mudah terkena kelainan gizi, sedangkan pada saat ini mereka sedang mengalami proses pertumbuhan yang sangat pesat, dan memerlukan zat gizi dalam jumlah yang relatif besar. Khususnya untuk masa anak sekolah merupakan masa perkembangan dimana sedang dibina untuk mandiri, berperilaku menyesuaikan terhadap lingkungan, peningkatan berbagai kemampuan dan berbagai perkembangan lain yang membutuhkan fisik yang sehat. Maka kesehatan yang baik ditunjang oleh keadaan gizi yang baik. Kondisi ini hanya dapat dicapai melalui proses pendidikan dan pembiasaan serta penyediaan kebutuhan yang sesuai seperti makanan sehari-hari khususnya melalui sarapan pagi bagi seorang anak (Anies dan Soegeng Santoso, 1999).

Masalah makan bisa terjadi karena anak meniru pola makan ibunya yang mungkin sedang berdiet untuk menurunkan berat badan. Ibu yang pilih-pilih makanan secara tidak langsung akan menyebabkan anak berperilaku makan seperti ibunya. Kewajiban kita sebagai ibu adalah menjamin hak anak-anak untuk memperoleh makanan secara cukup dan berkualitas khususnya pada pemberian sarapan pagi. Dengan diseratai pola asuh yang baik, anak-anak akan tumbuh secara optimal menjadi generasi yang sehat dan cerdas (Khomsan, 2004).

Seorang ibu yang hanya tamat Sekolah Dasar belum tentu pengetahuannya jauh lebih rendah dibanding dengan ibu-ibu yang tamat dari sekolah lanjutan. Karena pengetahuan itu tidak hanya diperoleh dari bangku sekolah, namun pengetahuan lebih banyak diperoleh dari pengalaman hidup sehari-hari, terutama pengetahuan ibu tentang gizi, dimana mereka dapat memperoleh pengetahuan tersebut dari kursus-kursus masakan dengan jalan mengikuti program PKK, dengan adanya kerja sama dengan ibu-ibu yang ahli dalam hal mengatur makanan keluarga. Namun dalam hal ini sering para ibu tidak memperhatikan bagaimana pengetahuannya sendiri tentang gizi.

Hal ini mungkin disebabkan karena faktor-faktor sosial seperti faktor sosial ekonomi yang rendah, dimana para ibu yang mencari nafkah untuk kebutuhan sehari-hari dari penghasilan yang diperoleh hanya cukup untuk kebutuhan yang sangat mendasar saja, sehingga dengan sendirinya perhatian mereka kehal-hal lain semakin berkurang termasuk dalam hal pengetahuan tentang pengaturan makanan sarapan pagi untuk anak-anaknya (Wield, Harry Apriadji, 1986).

Seperti sudah disebutkan, ibu selalu berusaha menjaga anak dari segala bencana dan kerisauan hidup; menyingkiri keterkejutan atau pengalaman yang mendebarkan – misalnya makan minum yang berasa “tajam” (karena itu selama menyusui bayi mereka selalu menghindari makanan pedas), tetapi juga menghindari kemarahan orang lain – karena kerisauan emosional itu dapat mengakibatkan sakit. Jika terjadi halilintar sang ibu akan mendekap telapak tangannya ke telinga anaknya, karena frustrasi dan kekecewaan dianggap dapat menimbulkan suasana kaget, maka selalu ada daya upaya sang ibu, apakah memberikan kepada si anak segala apa yang diinginkan.

Aspek budaya merupakan wujud abstrak dari segala macam ide dan gagasan manusia yang bermunculan didalam masyarakat yang memberi jiwa kepada masyarakat itu sendiri. Baik dalam bentuk atau berupa sistem pengetahuan, nilai, pandangan hidup, kepercayaan, persepsi, dan etos kebudayaan (Setiadi. 2006).

1. Sistem pengetahuan: Sistem pengetahuan yang dimiliki manusia sebagai makhluk sosial merupakan suatu akumulasi dari perjalanan hidupnya.
2. Nilai: Nilai adalah sesuatu yang baik yang selalu diinginkan, dicita-citakan dan dianggap penting oleh seluruh manusia sebagai anggota masyarakat. Karena itu, sesuatu dikatakan memiliki nilai apabila berguna dan berharga (nilai kebenaran), indah (nilai estetika), baik (nilai moral atau etis), religius (nilai agama).
3. Pandangan hidup: Pandangan hidup merupakan pedoman bagi suatu bangsa atau masyarakat dalam menjawab atau mengatasi berbagai masalah yang dihadapinya. Didalamnya terkandung

konsep nilai kehidupan yang dicita-citakan oleh suatu masyarakat.

4. Kepercayaan: Pada dasarnya, manusia yang memiliki naluri untuk menghambakan diri kepada yang Mahatinggi, yaitu dimensi lain diluar diri dan lingkungannya, yang dianggap mampu mengendalikan hidup manusia.
5. Persepsi: Persepsi atau sudut pandang ialah suatu titik tolak pemikiran yang tersusun dari seperangkat kata-kata yang digunakan untuk memahami kejadian atau gejala dalam kehidupan.
6. Etos kebudayaan

Pendapat lain, menurut Ahimsa-Putra, kearifan lokal dapat didefinisikan sebagai perangkat pengetahuan praktik-praktik baik yang berasal dari generasi-generasi sebelumnya maupun dari pengalaman berhubungan dengan lingkungan dan masyarakat lainnya milik suatu komunitas di suatu tempat, yang digunakan untuk menyelesaikan secara baik dan benar berbagai persoalan dan/atau kesulitan yang dihadapi (2008).

D. Hubungan sarapan pagi terhadap prestasi belajar

Berangkat kesekolah tanpa sarapan pagi rupanya bukan kebiasaan baik untuk anak. Sarapan pagi bukan hanya penting untuk menunjang kebutuhan fisik, tapi juga mempengaruhi pencapaian prestasi belajar anak. Daya pikir dan daya mengingatnya menjadi lebih rendah. Serangkaian penelitian pernah dilakukan terhadap 600 murid di Inggris dari keluarga yang berpenghasilan rendah dan sedang. Kesimpulannya anak-anak yang tidak terbiasa sarapan pagi ternyata sulit berkonsentrasi, lambat menanggapi, dan rentang perhatiannya terhadap pelajaran sangat rendah. Gerak-geriknya lamban dan cenderung mudah tersinggung. Nilai-

nilai pelajarannya umumnya lebih rendah daripada anak dari keluarga yang sering sarapan pagi. Penelitian lain dilakukan terhadap 1000 murid di Inggris juga, dari keluarga yang berpenghasilan yang rendah tidak terbiasa sarapan pagi. Setelah anak-anak itu mengikuti program wajib sarapan pagi di sekolah, nilai pelajarannya rata-rata menjadi lebih bagus dari sebelumnya. Geraknya menjadi lebih lincah (Shinta, 2001).

Sukati dkk (1991) dalam penelitiannya menyimpulkan bahwa kebiasaan tidak sarapan pagi pada anak usia sekolah berpengaruh nyata terhadap prestasi belajar anak sekolah. Selain daya tangkap seseorang pada pagi hari sangat dipengaruhi oleh kadar gula darah. Anak-anak perlu diberikan sarapan pagi sesudah puasa 10 jam selama tidur, keadaan ini ada hubungannya dengan kerja terutama proses daya tangkap seseorang bila tidak sarapan pagi akan terjadi hipoglikemia (Depkes, 1995).

Makan terlalu banyak akan membuat anak merasa tidak nyaman, akan menyebabkan anak-anak mudah mengantuk jika langsung harus duduk di sekolah. Perut kekenyangan akan membuat aliran darah terpusat di perut dan enggan menuju otak. Sebaliknya, jika perut kekenyangan anak akan langsung bergerak aktif, misalnya berlarian, perutnya akan terasa sakit karena lambungnya sulit mencerna makanan.

IV. PENUTUP

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia, yakni indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga.

Pengetahuan seorang ibu dibutuhkan dalam perawatan anaknya, dalam hal pemberian dan penyediaan makanannya, sehingga seorang anak tidak menderita kekurangan gizi. Kekurangan gizi juga dapat disebabkan karena pemilihan bahan makanan yang tidak benar. Pemilihan makanan ini dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan ibu tentang bahan makanan. Ketidaktahuan dapat menyebabkan kesalahan pemilihan dan pengolahan makanan, meskipun bahan makanan tersedia. Pengetahuan gizi ibu bertujuan untuk meningkatkan penggunaan sumber daya makanan yang tersedia. Dari hasil tersebut dapat diasumsikan bahwa tingkat kecukupan energi dan zat gizi pada anak relatif tinggi bila pendidikan ibu tinggi. Tingkat pengetahuan gizi yang tinggi dapat membentuk sikap yang positif terhadap pola sarapan pagi. Pada akhirnya pengetahuan akan mendorong seseorang untuk menyediakan makanan sehari-hari dalam jumlah dan kualitas gizi sesuai dengan kebutuhan. Sarapan pagi anak dipengaruhi oleh pengasuhannya dalam hal ini adalah ibu.

REFERENSI

- Ahimsa, Putra, H.S. 1997. "Sungai dan Air Ciliwung Sebuah Kajian Etnoekologi", *Prisma* 1 bulan Januari .h.51-72.

- Anies dan Soegeng Santoso, 1999. *Mengatasi Gangguan Kesehatan Pada Anak-Anak*. Jakarta : Penerbit PT Elex Media Komputindo Gramedia
- Baliwati, Yayuk Farida, dkk. 2004. *Pengantar Pangan dan Gizi*. Jakarta: Penerbit Swadaya
- Berg, Alan dan Robert. J. Muscot.1985. *Faktor Gizi*. Jakarta : PT Bharata Karsa aksara
- Djamrah, Syaiful Bahri dan Aswan Zain. 2002. *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta Rineka Cipta.
- Depkes RI, 1975. *Buku Penuntun Ilmu Gizi Umum*. Jakarta : Direktorat Gizi
1998. *Peranan Gizi dalam Peningkatan Kecerdasan Anak*. Majalah Kesehatan. No. 151. 1998
- Hakim, thursan. 2000. *Pengertian Prestasi Belajar*.
(www.sunartombs.wordpress.com).di aksestanggal 14 desember 2010.
- Jalal Fasli, *Gizi dan Kualitas Hidup : Agenda perumusan program gizi repelita VII untuk mendukung pengembangan SDM yang berkualitas*, Widyakary
- Khomsan, Ali. 2002. *Pangan dan Gizi untuk Kesehatan*. Jakarta: Penerbit PT Raja Grafindo Persada.
2004. *Peranan Pangan Dan Gizi Untuk Kualitas Hidup*. Jakarta : Penerbit PT Gramedia Widiasarana Indonesi
2006. *Solusi Makana Sehat*. Jakarta : PT Rajagrafindo Persada
- Ratnawati shinta, 2001. *Sehat Pangkal Cerdas*. Jakarta: Kompas
- Sedia Oetama, achmad Djeeni. 1990. *Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Dian Rangat
- Setiadi, Elly M, dkk. 2006. *Ilmu Sosial Budaya Dasar*. Jakarta : Kencana.
- Soekidjo Notoatmodjo, 1993. *Pengantar Pendidikan Kesehatan Dan Ilmu Perilaku Kesehatan*. Yogyakarta : Penerbit Andi Offset
- Soekidjo Notoatmojo, 2007. *Kesehatan Masyarakat Ilmu Dan Seni*. Jakarta : PT Rineka Cipta
- Spradley, James P. 1997. *Metode Etnografi*. Yogyakarta : PT. Tiara Wacana Yogya.
- Suhardjo. 2003. *Berbagai Cara Pendidikan Gizi*. Jakarta: Bumi Aksara
- Supariasa, Dewa Nyoman, 2002, *Penilaian Status Gizi*, Jakarta : EGC
- Wield, Harry Apriadji, 1986. *Gizi Keluarga*. Jakarta