



Media Kesmas (*Public Health Media*)

e-ISSN 2776-1339

<https://jom.htp.ac.id/index.php/kesmas>

HUBUNGAN STATUS GIZI DAN SARAPAN PAGI TERHADAP PRESTASI BELAJAR SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI DI KECAMATAN PERHENTIAN RAJA KABUPATEN KAMPAR

Intan Lestari ¹, Winda Septiani ², Yessi Harnani ³

^{1,2,3}STIKes Hang Tuah Pekanbaru

Korespondensi : intanlestaripku12@gmail.com

Histori artikel	Abstrak
<p><i>Received:</i> 24-11-2020</p> <p><i>Accepted:</i> 17-10-2021</p> <p><i>Published:</i> 01-12-2021</p>	<p>ABSTRAK</p> <p>Prestasi belajar merupakan keadaan atau gambaran umum terhadap siswa, dimana prestasi belajar yang baik dapat dipengaruhi oleh asupan gizi atau keadaan tubuh seorang anak yang diperoleh pada kegiatan atau pada rutinitas sarapan pagi setiap harinya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan Status Gizi Dan Sarapan Pagi Terhadap Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Perhentian Raja Kabupaten Kampar. Desain penelitian <i>Cross Sectional</i> dengan jumlah populasi sebanyak 69 responden secara <i>total sampling</i> instrument kuesioner. Analisis data adalah univariat dan bivariat dengan menggunakan uji statistik <i>chi square</i> dengan derajat 95% (0,05). Hasil penelitian diketahui sebanyak 9 responden memiliki prestasi belajar tidak baik, 20 responden memiliki status gizi tidak normal, 35 responden yang tidak sarapan pagi. Hasil uji statistik terdapat hubungan antara status gizi (<i>p value</i> 0,014, POR=6,571, 95% CI: 1,452-29,733) dan sarapan pagi (<i>p value</i> 0,028, POR=9,778, 95% CI: 1,150-83,120) dengan prestasi belajar. Kesimpulannya responden yang status gizi kurang berisiko 6,57 kali tidak berprestasi dibandingkan mereka yang status gizi nya normal.</p> <p>Kata Kunci : Prestasi belajar, status gizi, sarapan pagi</p> <p>ABSTRACT</p> <p><i>Learning achievement is a condition or general description of students, where good learning achievement can be influenced by nutritional intake or the condition of a child's body obtained during activities or in the daily breakfast routine. The purpose of this research is to find out The Relationship between nutritional status and breakfast against student achievement in public elementary schools in Perhentian Raja District, Kampar Regency. The research design was cross sectional with a population of 69 respondents in total sampling instrument questionnaire. Data analysis was univariate and bivariate using the chi square statistical test with a degree of 95% (0.005). The results of the study were 9 respondents had poor learning achievement, 20 respondents had</i></p>

abnormal nutritional status, there are 35 respondents did not eat breakfast. The results of statistical test have a relationship between nutritional status (p value 0.014, POR=6.571 95% CI: 1.452-29.733) and breakfast (p value 0.028, POR=9.778 95% CI: 1.150-83.120) with learning achievement. In conclusion, respondents with less nutritional status are at 6.57 times the risk of not achieving than those with normal nutritional status.

Keywords : Learning achievement, Nutritional status, breakfast

Latar Belakang

World Health Organization (WHO) tahun 2015 melaporkan bahwa prevalensi kekurusan pada anak di dunia sekitar 14,3% dengan jumlah anak yang mengalami kekurusan sebanyak 95,2 juta anak (WHO, 2015). Status gizi umur 5-12 tahun (menurut IMT/U) yaitu prevalensi kurus adalah 11,2%, terdiri dari 4% sangat kurus dan 7,2% kurus. Sedangkan masalah kegemukan masih tinggi dengan prevalensi 18,8%, terdiri dari gemuk 10,8% dan sangat gemuk 8,8 %, dimana prevalensi pendek yaitu 30,7% diantaranya 12,3% sangat pendek dan 18,4% pendek (Risksdas, 2013).

Status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Bila tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi dan digunakan secara efisien akan tercapai status gizi optimal yang memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja, dan kesehatan secara umum pada tingkat setinggi mungkin, jika dalam keadaan sebaliknya maka akan terjadi masalah gizi (almatsier, 2009).

Gizi dibutuhkan anak sekolah untuk pertumbuhan dan perkembangan, energi, berpikir, beraktivitas, fisik, dan daya tahan tubuh. Zat gizi yang dibutuhkan anak sekolah adalah seluruh zat gizi yang terdiri dari zat gizi makro seperti karbohidrat, protein, lemak, serta zat gizi mikro seperti vitamin dan mineral. Zat gizi yang dibutuhkan disesuaikan dengan usia, berat badan, dan tinggi badan anak (Devi, 2012).

Menurut Dian, dkk (2017) salah satu faktor yang berpengaruh positif terhadap prestasi belajar adalah pemenuhan gizi cukup melalui sarapan yang baik yang pada kenyataannya masa anak-anak seringkali mengalami fase sulit makan. Sarapan dapat menyediakan karbohidrat yang siap digunakan untuk meningkatkan kadar gula darah yang merupakan satu-satunya penyalur energi

bagi otak untuk dapat bekerja optimal. Mekanisme mengkonsumsi sarapan dalam meningkatkan prestasi belajar yaitu dengan memodulasi respon metabolik jangka pendek yang mempertahankan pasokan nutrisi ke sistem saraf pusat, atau melalui efek jangka panjang asupan dan status gizi yang positif sehingga mempengaruhi fungsi kognitif. Peran orang tua membentuk pola makan yang baik pada anak-anak usia sekolah sangat perlu, agar dihasilkan anak-anak yang kelak akan menjadi SDM yang berkualitas.

Prestasi diartikan hasil didapatkan setelah melakukan kegiatan. Prestasi belajar dibidang pendidikan adalah hasil dari pengukuran terhadap siswa yang meliputi faktor kognitif, afektif, psikomotorik setelah mengikuti proses pembelajaran yang diukur dengan menggunakan instrumen tes atau instrumen yang relevan. Jadi, prestasi belajar adalah hasil 5 pengukuran dari penilaian usaha belajar yang dinyatakan dalam bentuk simbol, huruf maupun kalimat yang menceritakan hasil yang sudah dicapai oleh setiap anak pada periode tertentu (Hamdani, 2011: 138).

Berdasarkan survey awal hasil observasi dan wawancara yang dilakukan di SDN 007 Hangtuh dan SDN 009 Sialang Kubang dari 7 subjek penelitian, ditemukan yang berstatus gizi tidak normal terdapat 5 responden (71,4%) tidak berprestasi baik dalam belajar, dan 2 responden dengan status gizi normal (28,6%) memiliki prestasi tidak baik dalam belajar. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan status gizi terhadap prestasi belajar dengan variabel status gizi, sarapan pagi dan prestasi belajar dengan populasi penelitian sebanyak 69 murid yang dilakukan di Sekolah Dasar Negeri 007 Hangtuh dan Sekolah Dasar Negeri 009 Sialang Kubang Kecamatan Perhentian Raja Kabupaten Kampar.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian bersifat *analitik kuantitatif* dengan desain penelitian *cross sectional* dimana variabel independen dan variabel dependen diteliti sekaligus pada waktu yang sama untuk mengetahui hubungan status gizi dan sarapan pagi terhadap prestasi belajar siswa sekolah dasar negeri di Kecamatan Perhentian Raja Kabupaten Kampar. Penelitian ini dilakukan di SDN 007 Hangtuh dan SDN 009 Sialang Kubang Kecamatan Perhentian Raja

Kabupaten Kampar pada bulan Maret sampai Juli 2020, dengan sampel dalam penelitian ini adalah keseluruhan dari jumlah populasi yang ada di SDN 007 Hangtuh dan SDN 009 Sialang Kubang. Alat pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner. dengan menggunakan data sekunder dan data primer yaitu data yang di peroleh dari Sekolah Dasar Negeri 007 Hangtuh dan Sekolah Dasar Negeri 009 Sialang Kubang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *Total sampling*. Analisis yang digunakan adalah analisis univariat dan bivariat dengan uji *chi square* dengan derajat 95% (0,05). Apabila dari uji statistik di dapat *p value* > 0,05, maka H_0 ditolak. Namun jika dari uji statistik di dapatkan *p value* \leq 0,05, maka H_0 diterima.

HASIL

1. 1. Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Berdasarkan Kelas Pelajaran, Umur, Jenis Kelamin, Berat Badan, Tinggi Badan dan IMT di SDN 007 Hangtuh dan SDN 009 Sialang Kubang Kecamatan Perhentian Raja Kabupaten Kampar

No	Variabel	Frekuensi	Persentase(%)
1.	Kelas Pelajaran	37	53.6
	Kelas 4	32	46.4
	Kelas 5		
	Jumlah	69	100.0
2.	Umur		
	9 tahun	23	33,3
	10 tahun	20	29.0
	11 tahun	22	31.9
	12 tahun	2	2,9
	13 tahun	1	1,4
	14 tahun	1	1,4
	Jumlah	69	100.0
3.	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	31	55,0
	Perempuan	38	45,0
	Jumlah	69	100.0
4.	Berat Badan	44	63.8
	20 kg - 31 kg	22	31.9
	32 kg - 44 kg	3	4.3
	45 kg - 56 kg		
	Jumlah	69	100.0
5.	Tinggi Badan		
	120 - 129 cm	35	50.7
	130 - 138 cm	26	37.7
	139 - 147 cm	8	11.6
	Jumlah	69	100.0
6.	IMT		
	12,8 -17,8	45	65.2
	> 17,8 - 22,8	17	24.6
	>22,8 -27,8	7	10.1
	Jumlah	69	100.0

Sumber: Data Olahan 2020

Berdasarkan tabel 1 diketahui 53,6% responden berasal dari murid kelas 4, menurut kelompok umur mayoritas umur responden 9 tahun sebanyak 23 orang (33,3%), menurut kelompok jenis kelamin mayoritas jenis kelamin responden laki-laki sebanyak 31 orang (55%), menurut kelompok berat badan mayoritas responden memiliki berat badan 20 kg – 31 kg sebanyak 44 orang (63,8%), menurut kelompok tinggi badan mayoritas responden memiliki tinggi badan pada rentang 120 cm – 129 cm sebanyak 35 orang (50,7), menurut kelompok IMT

mayoritas responden memiliki Indeks Massa Tubuh pada rentang 12,8 -17.8 sebanyak 45 orang (65,2%).

2. Analisis Univariat

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Status Gizi, Sarapan Pagi dan Prestasi Belajar di SDN 007 Hangtuh dan SDN 009 Sialang Kubang Kecamatan Perhentian Raja Kabupaten Kampar

No	Status Gizi	Frekuensi	Persentase(%)
1.	Tidak normal, Z Score < -2 SD s/d > 1SD	20	29.0
2.	Normal, Z Score -2 SD s/d 1 SD	49	71.0
Sarapan Pagi		Frekuensi	Persentase(%)
1.	Jarang Ya	35	50.7
2.		34	49.3
Prestasi Belajar		Frekuensi	Persentase(%)
1.	Tidak Baik < nilai KKM (70) Baik, > nilai KKM (70)	9	13.0
2.		60	87.0
Jumlah		69	100.0

Sumber: Data Olahan 2020

Berdasarkan tabel 2 di atas diketahui mayoritas responden sebanyak 49(71%) responden memiliki status gizi normal sedangkan sisanya sebanyak 20(29%) responden memiliki status gizi tidak normal. Berdasarkan tabel 6 diatas diketahui mayoritas responden sebanyak 34(49.3%) responden memiliki sarapan yang baik, sedangkan sisanya sebanyak 35(50.7%) responden memiliki sarapan tidak baik. Berdasarkan tabel 7 diatas diketahui mayoritas responden sebanyak 60(87%) responden memiliki prestasi belajar baik, sedangkan sisanya sebanyak 9(13%) responden memiliki prestasi belajar tidak baik.

3. Analisis Bivariat

a. Hubungan Status Gizi dengan Dengan Prestasi Belajar

Tabel 3. Hubungan Status Gizi dengan Dengan Prestasi Belajar di SDN 007 Hangtuh dan SDN 009 Sialang Kubang Kecamatan Perhentian Raja Kabupaten Kampar

Status Gizi	Prestasi Belajar						P value	POR 95% CI
	Tidak Baik		Baik		Total			
	n	%	n	%	N	%		
Tidak normal	6	30,0	14	70,0	20	100	0,014	(1,452-29,733)
Normal	3	6,1	46	93,9	49	100		
Jumlah	9	13,0	60	87,0	69	100		

Sumber: Data Olahan 2020

Berdasarkan pada tabel 3 diketahui Dari 20 responden yang berstatus gizi tidak normal, terdapat 6 responden (30%) prestasi belajar baik dalam belajar, sedangkan dari 49 responden dengan status gizi normal, 3 (6,1%) memiliki prestasi tidak baik dalam belajar. Hasil uji statistik menggunakan uji Chi square diperoleh nilai P value = 0,014 < α 0,05, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara status gizi dengan prestasi belajar di SDN 007 Hangtuh dan SDN 009 Sialang Kubang Kecamatan Perhentian Raja Kabupaten Kampar.

b. Hubungan Sarapan Pagi dengan Dengan Prestasi Belajar

Tabel 4. Hubungan Sarapan Pagi dengan Dengan Prestasi Belajar di SDN 007 Hangtuh dan SDN 009 Sialang Kubang Kecamatan Perhentian Raja Kabupaten Kampar

Sarapan Pagi	Prestasi Belajar						P value	POR 95% CI
	Tidak Baik		Baik		Total			
	n	%	n	%	n	%		
Tidak	8	22,9	27	77,1	35	100	0,028	(1,150-83,120)
Ya	1	2,9	33	97,1	34	100		
Jumlah	9	13,0	60	87,0	69	100		

Berdasarkan pada tabel 4 diketahui Dari 35 responden yang tidak sarapan pagi, terdapat 8 responden (22,9%) tidak berprestasi baik dalam belajar, sedangkan dari 34 responden yang sarapan pagi, terdapat 1(2,9%) memiliki prestasi tidak baik dalam belajar Hasil uji statistik menggunakan uji *Chi square* diperoleh nilai $p=0,028 < \alpha$ 0,05, dapat

disimpulkan bahwa ada hubungan antara status gizi dengan prestasi belajar di SDN 007 Hangtuh dan SDN 009 Sialang Kubang Kecamatan Perhentian Raja Kabupaten Kampar.

PEMBAHASAN

1. A. Hubungan Status Gizi dengan Prestasi Belajar

Hasil uji statistik menggunakan uji *Chi Square* diperoleh *P value* = 0,014 maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara status gizi dengan prestasi belajar dimana responden yang status gizinya buruk maka prestasi belajarnya 6,57 kali tidak baik dibandingkan dengan mereka dengan status gizi normal.

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Maku, (2018) menjelaskan Ada hubungan signifikan antara status gizi dengan prestasi belajar anak sekolah dasar di SDN Ngringin, Depok, Sleman, Yogyakarta dengan *P value* 0,00 ($p < 0,05$). Hubungan antara status gizi dengan prestasi belajar pada anak sekolah dasar di SDN Ngringin, Depok, Sleman, Yogyakarta dinyatakan erat yaitu sebesar 0,756. Pendapat yang sama juga dijelaskan dari hasil penelitian Saadah, (2014) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara status gizi dengan prestasi belajar siswa Sekolah Dasar Negeri 01 Guguk Malintang Kota Padang Panjang. Namun hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Putra, (2017) yang menjelaskan tidak ada hubungan antara status gizi dengan prestasi. Prestasi tidak hanya dipengaruhi oleh status gizi melainkan masih banyak faktor lain yang ikut mempengaruhi contohnya faktor fisiologi (kesehatan jasmani), genetik, psikologi anak, perkembangan otak anak, lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat di sekitar anak tersebut tinggal.

Asumsi analisis peneliti, status gizi berhubungan dengan prestasi belajar. Hal ini dikarenakan Fase usia sekolah membutuhkan asupan makan yang bergizi untuk menunjang masa pertumbuhan dan perkembangannya. Selain untuk kebutuhan energi, asupan makanan yang bergizi juga mempengaruhi perkembangan otak apabila makanan tidak mengandung cukup zat-zat gizi yang dibutuhkan dan keadaan ini berlangsung lama, akan menyebabkan perubahan metabolisme otak dalam hal ini daya untuk berpikir menjadi rendah. Pada keadaan yang lebih berat, pertumbuhan badan akan terganggu, anak yang tergolong kurang gizi akan berbadan lebih kecil diikuti dengan ukuran otak yang juga kecil. Jumlah sel dalam batang otak berkurang dan terjadi ketidak matangan dan ketidak sempurnaan organisasi biokimia dalam otak. Rendahnya status gizi anak akan membawa dampak negatif pada peningkatan kualitas sumber daya manusia. Kekurangan gizi

berhubungan erat dengan pencapaian prestasi akademik anak yang rendah. Keadaan ini akan berpengaruh terhadap perkembangan kecerdasan anak tentunya. Di lain pihak anak yang kurang gizi cenderung mudah mengantuk dan kurang bergairah yang dapat mengganggu proses belajar di sekolah dan menurunkan prestasi belajarnya, daya pikir anak juga berkurang karena pertumbuhan otak yang tidak optimal. Rendahnya status gizi jelas berdampak pada kualitas pendidikan anak. Oleh karena itu status gizi merupakan faktor yang memberikan pengaruh cukup besar terhadap prestasi belajar seorang anak.

2. Hubungan Sarapan Pagi dengan Prestasi Belajar

Hasil uji statistik menggunakan uji *Chi Square* diperoleh *P value* = 0,028 maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang antara sarapan pagi dengan prestasi belajar dimana responden yang tidak sarapan pagi berisiko 9,78 kali tidak baik dibandingkan dengan mereka yang tidak sarapan pagi.

Penelitian ini sejalan dengan Septiono, (2017) yang menjelaskan bahwa ada hubungan antara sarapan pagi dengan prestasi belajar anak usia 7-8 tahun di Sekolah Dasar Negeri Merjosari 02 No. 251 Kecamatan Lowokwaru Malang berdasarkan hasil uji Spearman Rank dengan *p value* = $0,01 < \alpha(0,05)$. Penelitian ini juga sejalan dengan Mahbub, (2018) memaparkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan pagi dengan prestasi belajar anak usia sekolah ($p = 0,048$). Pentingnya kebiasaan sarapan pagi dengan kandungan gizi yang baik pada anak usia sekolah harus disosialisasikan kepada guru, murid, dan juga orang tua agar pertumbuhan dan perkembangan fisik dan mental anak menjadi lebih optimal.

Penelitian ini tidak sejalan dengan Noviyanti, (2018) menjelaskan bahwa hasil penelitian diperoleh sebagian besar siswa melakukan sarapan pagi sebesar 78,6%, prestasi belajar sebagian besar dengan kategori tuntas sebesar 85,7% dengan nilai rata-rata $84,25 \pm 7,41$ SD. Hasil uji statistik diperoleh nilai $p = 1,000$. Ini menunjukkan tidak ada hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan prestasi belajar siswa SD Muhammadiyah Program Khusus Surakarta.

Asumsi analisis peneliti, sarapan pagi berhubungan dengan prestasi belajar. Sarapan pagi merupakan faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar anak di sekolah. Makan pagi atau 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.

Kesimpulan

Berdasarkan penelitian ini disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara status gizi dan sarapan pagi dengan prestasi belajar di SDN 007 Hangtuh dan SDN 009 Sialang Kubang Kecamatan Perhentian Raja Kabupaten Kampar

Ucapan Terimakasih

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada seluruh pihak yang telah membantu riset ini yaitu: Kepala Sekolah SD Negeri di Kecamatan Perhentian Raja Kabupaten Kampar, seluruh responden dan dosen pembimbing dan penguji dari STIKes Hang Tuah Pekanbaru yang telah membantu kelancaran riset ini.

Daftar Pustaka

- Almatsier. (2009). Prinsip Dasar Ilmu Gizi. PT Gramedia Pustaka Utama.
- Devi, N. (2012). Gizi Anak Sekolah. Kompas Media Nusantara.
- Dian, Isti, A. (2017). Sarapan Meningkatkan Prestasi Belajar Pada Anak Usia Sekolah. Jurnal Ilmu Gizi, Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung.
- Hamdani. (2011). Strategi Belajar Mengajar. Pustaka Setia.
- Kemendes RI. (2013). Riset Kesehatan Dasar: RISKESDAS. Balitbang Kemendes RI.
- Noviyanti, D. (2018). Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Prestasi Belajar Siswa SD Muhammadiyah Program Khusus Surakarta. Volume 16;(Program Studi S1 Gizi, STIKES PKU Muhammadiyah Surakarta).
- Septianto. (2017). Hubungan Sarapan Pagi Dengan Prestasi Belajar Anak Usia 7-8 Tahun Di Sekolah Dasar Negeri Merjosari 02 Kecamatan Lowokwaru Malang. Nursing NewsVolume 2, Nomor 1, Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang.
- WHO. (2015). World Health Statistics 2015.