

HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI DENGAN STATUS GIZI PADA ANAK SEKOLAH DASAR NEGRI 171 PEKANBARU

NOVITA LUSIANA

STIKes Hang Tuah Pekanbaru
novitalusiana.mkes@yahoo.com

Abstract: *Breakfast or breakfast is the first food consumed by someone. Usually people eat dinner around 19:00 and only eat again in the morning around 06:00. Means that for about 10-12 hours they are fasting. With the existence of fasting, the supply of blood sugar (glucose) in a person's body is only enough for the activity of two to three hours in the morning. Without breakfast someone will experience hypoglycemia or below normal glucose levels. Hypoglycemia results in body trembling, dizziness and concentration pain. That's all because of lack of glucose which is a source of energy for the brain. This type of research is Observational Analytic Quantitative with Cross Sectional design. In this study the independent variables and the dependent variables are collected at the same time. After conducting research on the Relationship of Nutritional Status with Breakfast Habits in Children at SDN 171 Pekanbaru in 2019 with a sample of 73 students, it was found that 73 children who normally had breakfast with thin nutritional status of 3 (33.3%) were not used 63 (98.4%), children who used to have breakfast with normal nutritional status were 3 (33.3%) while those who did not normally eat 1 (1.6%), while children who usually had breakfast with fat nutritional status were 3 (33.3%) unusual breakfast breakfast 0 (0.0%). As an educational institution SDN 171 Pekanbaru can provide information about the relationship of nutritional status with the habit of having breakfast in children using the media leaflets, brochures and others*

Keywords: *Breakfast Habits, Nutrition Status*

Abstrak: Sarapan atau makan pagi adalah menu makanan pertama yang dikonsumsi seseorang. Biasanya orang makan malam sekitar pukul 19:00 dan baru makan lagi paginya sekitar pukul 06:00. Berarti selama sekitar 10-12 jam mereka puasa. Dengan adanya puasa itu, cadangan gula darah (glukosa) dalam tubuh seseorang hanya cukup untuk aktivitas dua sampai tiga jam di pagi hari. Tanpa sarapan seseorang akan mengalami hipoglikemia atau kadar glukosa di bawah normal. Hipoglikemia mengakibatkan tubuh gemetar, pusing dan sakit berkonsentrasi. Itu semua karena kekurangan glukosa yang merupakan sumber energi bagi otak. Jenis penelitian ini adalah *Kuantitatif Analitik Observasional* dengan desain *Cross Sectional*. Pada penelitian ini variabel independen dan variabel dependen dikumpulkan dalam waktu yang bersamaan. Setelah dilakukan penelitian mengenai Hubungan Status Gizi dengan Kebiasaan Sarapan Pagi pada Anak di SDN 171 Pekanbaru Tahun 2019 dengan sampel sebanyak 73 orang siswa/i didapatkan hasil 73 anak yang biasa sarapan pagi dengan status gizi kurus berjumlah 3(33,3%) yang tidak biasa 63 (98,4%), anak yang biasa sarapan pagi dengan status gizi normal berjumlah 3 (33,3%) sedangkan yang tidak biasa 1 (1,6%), sedangkan anak yang biasa sarapan pagi dengan status gizi gemuk berjumlah 3 (33,3%) yang tidak biasa sarapan pagi 0 (0,0%). Sebagai institusi pendidikan SDN 171 Pekanbaru dapat memberikan informasi tentang hubungan status gizi dengan kebiasaan sarapan pagi pada anak dengan menggunakan media *leaflet*, brosur dan lainnya

Kata Kunci: Kebiasaan Sarapan Pagi, Status Gizi

A. Pendahuluan

Anak sekolah merupakan sasaran strategis dan peningkatan gizi masyarakat. Dalam usaha untuk memenuhi peningkatan gizi, maka pertama-tama anak sekolah perlu diberi pengetahuan tentang pemenuhan gizi, yaitu : fungsi makanan bagi tubuh. Fungsi makanan yaitu sebagai berikut: mengatur fungsi tubuh, mengganti sel-sel tubuh yang rusak, membangun protoplasma, menghasilkan energi dan kalori, dan melindungi tubuh dari serangan penyakit (Soekirman,2000).

Sarapan atau makan pagi adalah menu makanan pertama yang dikonsumsi seseorang. Biasanya orang makan malam sekitar pukul 19:00 dan baru makan lagi paginya sekitar pukul 06:00. Berarti selama sekitar 10-12 jam mereka puasa. Dengan adanya puasa itu, cadangan gula darah (glukosa) dalam tubuh seseorang hanya cukup untuk aktivitas dua sampai tiga jam di pagi hari. Tanpa sarapan seseorang akan mengalami hipoglikemia atau kadar glukosa di bawah normal. Hipoglikemia mengakibatkan tubuh gemetar, pusing dan sakit berkonsentrasi. Itu semua karena kekurangan glukosa yang merupakan sumber energi bagi otak (Mahilal, 2006).

Sarapan pagi bagi anak usia sekolah sangatlah penting karena waktu sekolah adalah aktivitas yang membutuhkan energi dan kalori yang cukup besar. Sarapan pagi harus memenuhi sebanyak 1/4 kalori sehari (Soediatama, 2010). Kebiasaan makan pagi termasuk ke dalam salah satu 13 pesan dasar gizi seimbang. Bagi anak sekolah, makan pagi dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan memudahkan menyerap pelajaran sehingga meningkatkan prestasi belajar (Depkes, 2005). Gizi adalah suatu proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses digesti, absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat-zat yang tidak digunakan untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal dari organ-organ, serta menghasilkan energi (Supriasa 2013).

Penilaian status gizi adalah upaya menginterpretasikan semua informasi yang diperoleh melalui penilaian antropometri, konsumsi makanan, biokimia, dan klinik (Almatsier,2010). Pada dasarnya status gizi dapat dibedakan menjadi dua yaitu secara langsung dan tidak langsung. Penilaian secara langsung meliputi : Antropometri, biokimia, klinis dan biofisik. Penilaian tidak langsung meliputi : survei konsumsi makanan, statistic vital dan faktor ekologi (Supriasa,2013).

Berdasarkan penelitian Damayanti (2017) Faktor lingkungan juga mempengaruhi status gizi pada anak salah satunya sanitasi pada lingkungan salah satunya penggunaan air bersih, dimana air yang tidak bersih dapat menyebabkan diare yang dapat mempengaruhi status gizi pada anak, bahwa balita yang mengalami kejadian diare memiliki ketersediaan air bersih yang kurang sebanyak 37 orang (63,8%) dan balita yang tidak mengalami diare memiliki ketersediaan air bersih yang baik sebanyak 24 (75,0%). Berdasarkan hasil uji *chi square* didapat hasil bahwa $p\text{ value} < \alpha$ ($0,001 < 0,05$) yang berarti terdapat hubungan ketersediaan air bersih dengan kejadian diare pada balita. Hasil OR adalah 5,286 (2,018-13,843)) yang berarti keluarga yang tidak memiliki ketersediaan air bersih 5 kali beresiko terkena diare pada balita.

Sesuai dengan pendapat (Almatsier, 2011) bahwa makan pagi sangat bermanfaat bagi orang dewasa untuk mempertahankan ketahanan fisik, sedangkan bagi anak-anak sekolah untuk meningkatkan kemampuan belajar. Tidak makan pagi bagi anak sekolah menyebabkan kurangnya kemampuan untuk konsentrasi belajar, menimbulkan rasa lelah dan mengantuk. Berdasarkan hasil penelitian Yuliastri (2014) hasil penelitian pada pola makan pagi berada pada kategori baik sebanyak 29 responden (61,7%) dan status gizi siswa berada pada kategori kurus sebanyak 34 responden (72,3%). Hasil uji kendall tau menunjukkan nilai $p < 0,001$ ($p < 0,05$) sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima.

Kesimpulan penelitian ini adalah ada hubungan pola makan pagi dengan status gizi siswa kelas 3, 4 dan 5 di SD Muhammadiyah Bendo Srandakan Bantul.

Dari data yang didapat di SD Negeri 171 pekanbaru 2019 dari 264 siswa didapatkan 6,8% yang berstatus gizi gemuk, 90,5% berstatus gizi normal, dan 2,7% berstatus gizi kurus. Dari ulasan diatas, penulis tertarik ingin mengetahui apakah ada hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan status gizi pada anak Sekolah Dasar Negeri 171 Pekanbaru.

B. Metodologi Penelitian

Jenis penelitian ini adalah *Kuantitatif Analitik Observasional* dengan desain *Cross Sectional*. Pada penelitian ini variabel independen dan variabel dependen dikumpulkan dalam waktu yang bersamaan. Tempat Penelitian Penelitian ini akan dilaksanakan di SDN 171 Kulim. Waktu penelitian ini dilaksanakan pada bulan Oktober-November 2019. Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SDN 171 Kulim yang berada di kelas V yang berjumlah 73 siswa. Sampel pada penelitian ini seluruh anak yang akan diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi, yaitu siswa/siswi kelas 5 yang berjumlah 73 siswa, menurut pertimbangan peneliti kelas 5 sudah mampu menjawab pertanyaan yang diberikan dalam kuesioner. Dalam penelitian ini teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *teknik Proportional*. dikarenakan jumlah siswa tiap kelas tidak sama agar perimbangan sampel dari masing-masing kelas memadai. *Teknik sampling proportional* yaitu sampel yang dihitung berdasarkan perbandingan (Usman, 2008).

C. Hasil dan Pembahasan

Setelah dilakukan penelitian mengenai Hubungan Status Gizi dengan Kebiasaan Sarapan Pagi pada Anak di SDN 171 Pekanbaru Tahun 2019 dengan sampel sebanyak 73 orang siswa/i didapatkan hasil dan disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi

Tabel Distribusi Frekuensi Status Gizi Anak dan Kebiasaan sarapan Pagi Di SD N 171 Pekanbaru Tahun 2019

Status Gizi	Jumlah	Persentase
<i>Kurus</i>	66	89,2%
Normal	4	5,4%
Gemuk	3	4,1%
Total	73	100%
Sarapan Pagi	Jumlah	Presentase
Biasa	9	69,7%
Tidak Biasa	64	30,3%
Total	73	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa dari 73 orang siswa/i yang mengalami status gizi kurus berjumlah 66 (89,2%), gizi normal berjumlah 4 (5,4%), gizi gemuk berjumlah 3 (4,1%). Yang biasa sarapan pagi berjumlah 9 (69,7%), yang tidak biasa srapan pagi berjumlah 64 (30,3%) siswa/i.

Tabel Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Status Gizi pada Anak di SD Negeri 171 Pekanbaru Tahun 2019

Status Gizi	Kebiasaan Sarapan Pagi Pada Anak						OR (CI 95 %)	p Value
	Biasa		Tidak Biasa		Total			
	N	%	N	%	N	%		
Kurus	3	33,3 %	63	98,4%	66	100%	14,58	
Normal	3	33,3 %	1	1,6%	4	100%	(3,79 – 56,02)	0,000
Gemuk	3	33,3 %	0	0 %	3	100%		
Total	9	12,3%	64	87,8,%	73	100%		

Berdasarkan tabel di atas dari 73 anak yang biasa sarapan pagi dengan status gizi kurus berjumlah 3(33,3%) yang tidak biasa 63 (98,4%), anak yang biasa sarapan pagi dengan status gizi normal berjumlah 3 (33,3%) sedangkan yang tidak biasa 1 (1,6%), sedangkan anak yang biasa sarapan pagi dengan status gizi gemuk berjumlah 3 (33,3%) yang tidak biasa sarapan pagi 0 (0,0%). Hasil analisis uji *Chi-Square* didapatkan nilai *P Value* = 0,000. Angka ini lebih kecil dibandingkan dengan uji kemaknaan 0,005. Artinya terdapat Hubungan Status Gizi Dengan Kebiasaan Sarapan Pagi Pada Anak Di SD Negeri 171 Pekanbaru Tahun 2019.

Hasil analisis uji *Chi-Square* didapatkan nilai *P Value* = 0,000. Angka ini lebih kecil dibandingkan dengan uji kemaknaan 0,005. Artinya terdapat Hubungan Status Gizi Dengan Kebiasaan Sarapan Pagi Pada Anak Di SD Negeri 171 Pekanbaru Tahun 2019. Hasil penelitian ini sesuai dengan teori yang ditulis (Irawati 2000) yang mengatakan kebiasaan sarapan pagi dapat berkontribusi terhadap status gizi anak. Anak yang biasa makan pagi akan dapat memenuhi kebutuhan gizinya dalam sehari. Anak yang biasa sarapan pagi beresiko terhadap status gizi. Dan menurut (Muhilal & Damayanti 2006), kekurangan gizi menyebabkan anak mudah lelah, kuat melakukan aktivitas fisik yang lama, tidak mampu berpikir dan berpartisipasi penuh dalam proses belajar.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sumiarsih Ahmad (2011) tentang Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dan Jajan Dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar di SD N Kledokan Depok Sleman Yogyakarta. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan signifikan kebiasaan sarapan dengan status gizi pada siswa SD Negeri Kledokan, Depok, Sleman. Hal ini didukung dari hasil analisis *Chi Square* diperoleh sebesar 4,972 dengan *p value* sebesar 0,026 ($p < 0,05$). Hasil ini dapat diartikan bahwa kebiasaan sarapan yang dilakukan oleh anak mampu membentuk status gizi yang baik. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan bahwa anak SD Negeri 171 Pekanbaru tahun 2019 bahwa sarapan pagi mempunyai peran penting terhadap terbentuknya status gizi pada anak yang dapat mempengaruhi konsentrasi anak pada saat belajar dan mempengaruhi status gizi pada anak.

D. Penutup

Setelah dilakukan penelitian mengenai Hubungan Status Gizi dengan Kebiasaan Sarapan Pagi pada Anak di SDN 171 Pekanbaru Tahun 2019 dengan sampel sebanyak 73 orang siswa/i didapatkan hasil 73 anak yang biasa sarapan pagi dengan status gizi kurus berjumlah 3(33,3%) yang tidak biasa 63 (98,4%), anak yang biasa sarapan pagi dengan status gizi normal berjumlah 3 (33,3%) sedangkan yang tidak biasa 1 (1,6%),

sedangkan anak yang biasa sarapan pagi dengan status gizi gemuk berjumlah 3 (33,3%) yang tidak biasa sarapan pagi 0 (0,0%).

Daftar Pustaka

- Almatsier S (2010). Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta, Gramedia Pustaka Utama
- Depkes RI (2005). 13 Pesn Dasar Gizi Seimbang, Jakarta
- IP Damayanti (2017). Hubungan Ketersediaan Air bersih dengan Kejadian Diare pada Balita,STIKes Hang Tuah Pekanbaru
- Muhilal Damayanti (2006). Gizi Seimbang untuk anak usia sekolah dasar, Jakarta : PT Pramamedia Pustaka
- Soediatama, A.D (2010) Ilmu Gizi Untuk Mahasiswa dan Profesi, Jakarta : Dian Rakyat
- Supariasa, I.D.N Bakri B, fajar (2013) Penilaian, Status Gizi, Jakarta penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Soekarma (2000) Ilmu Gizi dan Aplikasinya untuk Keluarga dan Masyarakat. Jakarta : Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi
- Sumiarsih Ahmad, Waluyo, Farissa (2011) Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dan Jajan Dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar Di Sd Negeri Kledokan Depok Sleman Yogyakarta
- Yuliastri, Ratih dan Widarjati (2014) Hubungan Pola Makan pagi dengan Status gizi Siswa SD Muhamadiyah Bendo Srandakan Bantul, STIKes Aisyiyah Yogyakarta