



Hubungan Kebiasaan Makan Pagi (Sarapan) Dengan Status Gizi Anak Usia Sekolah Di Sd Muhammadiyah Terpadu Ponorogo

Siti Munawaroh ¹, Elmie Muftiana ², Yayuk Dwirahayu ³

^{1,2,3} Departemen Keperawatan Anak, Prodi S1 Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Ponorogo

INFORMASI

Korespondensi:
munaw71@yahoo.co.id,
elmie_muftiana@yahoo.
co.id
yayukdwi1109@gmail.com

Keywords:
Breakfast Habits, Nutri-
tional Status, School Age
Children

ABSTRACT

Objective: Elementary school age children nutrition problems are the impact of an imbalance between food intake and nutrients released by the body. This can be caused by not having breakfast habits. Eating breakfast has the benefit of maintaining endurance and increasing learning concentration. The breakfast habit provides the energy and nutrients needed to carry out various activities throughout the day such as school, study, and play optimally. This study aims to determine the relationship between breakfast habits and nutritional status of elementary school children.

Methods: This research was conducted at SD Muhammadiyah Terpadu Ponorogo class 4 and 5 with a sample of 113 students. The measuring instrument used was a questionnaire to explore the variables of breakfast habits, while to determine the nutritional status of students using a weighing scale. Nutritional status was calculated IMT/U. The bivariate analysis test used the Chi Square test of significance level 0.05

Results: Chi square test results obtained *p*-value 0.406 means that there is no relationship between breakfast habits and nutritional status of school age children at SD Muhammadiyah Terpadu Ponorogo. Many factors influence nutritional status. Respondents do not usually eat breakfast, but during recess they eat by buying a canteen and in their daily life they like to eat vegetables and fruit so there is no problem with nutritional intake.

Conclusion: Researchers recommend to the next researchers to dig deeper about the composition of the food at the time the respondent had breakfast.

PENDAHULUAN

Status Gizi dan sumber daya manusia merupakan faktor penentu dalam keberhasilan kesehatan nasional. Status gizi pada anak sangat berpengaruh terhadap perkembangan fisik dan mental anak sehingga pada akhirnya berdampak pada tingkat kecerdasannya. (I Gede Ariyasa; Aulia Iefan Datya, 2016). Agar anak tidak ada masalah pada status gizi maka perbaikan gizi terutama pada usia sekolah khususnya 6-12 tahun sangat diperlukan sebagai upaya peningkatan kesehatan.

Masalah gizi sering terjadi pada siswa sekolah dasar, dimana biasanya kekurangan energi protein, anemia zat gizi, gangguan akibat kurang yodium, kekurangan vitamin A dan gizi lebih (Depkes, 2005). Salah satu untuk mengatasi masalah gizi pada anak sekolah adalah membiasakan makan pagi. Makan pagi atau sarapan mempunyai manfaat untuk memelihara ketahanan tubuh dan meningkatkan konsentrasi belajar. Kebiasaan sarapan menyediakan energy dan nutrisi yang diperlukan untuk menjalani berbagai aktivitas sepanjang hari seperti bersekolah, belajar, bermain secara optimal. Apabila anak tidak sarapan kebutuhan gizi tidak akan mencukupi aktifitas sehari-hari (Yulyastri dan Widaryati, 2014).

Kebiasaan sarapan juga perlu diperhatikan komposisinya, karena kesalahan dalam menentukan komposisi sarapan pagi juga dapat menimbulkan masalah kesehatan. Anak kadang setiap hari makan pagi, namun masih terjadi masalah gizi. Hal ini bisa disebabkan karena tidak ada keseimbangan zat gizi yang dikonsumsi setiap pagi. Sumber karbohidrat, protein, tinggi serat dan rendah lemak merupakan komposisi makanan yang diperlukan untuk makan pagi pada anak usia sekolah (Latifah M Al-Oboudi, 2010)

Penelitian tentang hubungan antara kebiasaan sarapan dan kebiasaan jajan dengan status gizi anak Sekolah Dasar di Kecamatan Pedurungan Kota Semarang ditemukan kualitas diet yang kurang baik saat sarapan yaitu hanya mengkonsumsi makanan sumber karbohidrat dan protein seperti nasi dan telur ceplok tanpa sayur maupun buah-buahan yang berakibat rendahnya asupan serat saat sarapan. (Mariza dan Kusumastuti, 2013). Menurut Safar dalam Tusala (2013) bahwa sekitar 70% anak usia sekolah kurang mendapat asupan energy yang dibutuhkan. Anak usia sekolah juga mengkonsumsi protein kurang dari yang dibutuhkan, dimana prosentase kurang protein sekitar 80%. Hasil penelitian Yulyastri (2014) menunjukkan

ada hubungan pola makan pagi dengan status gizi siswa kelas 3,4,5 di SD Muhammadiyah Bendo Srandakan Bantul. Hasil penelitian Anzarkusuma (2013) juga menunjukkan ada perbedaan status gizi anak berdasarkan frekuensi makan. Makan pagi akan memberikan kontribusi penting terhadap beberapa zat gizi yang diperlukan oleh tubuh seperti protein, lemak, vitamin dan mineral sehingga berfungsi untuk proses fisiologis dalam tubuh (Khomsan, 2003).

Penduduk Indonesia masih banyak yang tidak makan pagi, bahkan sebagian besar dari mereka yang makan pagi, mutu makan paginya masih rendah (komposisinya kurang memenuhi standart). Analisis data Riskesdas (2010) yang dilakukan terhadap konsumsi pangan pada 35.000 anak usia sekolah dasar, menunjukkan bahwa 26,1% anak hanya sarapan dengan minuman (air, teh, dan susu) dan sebesar 44,6% anak yang sarapan hanya memperoleh asupan energi kurang dari 15% Angka Kebutuhan Gizi (Asih, dkk, 2017). Jawa Timur menduduki posisi kedua dari 15 provinsi lain dengan prevalensi sangat gemuk diatas prevalensi Indonesia (Anugraheni, dkk, 2019). Hasil studi pendahuluan di SD Muhammadiyah Terpadu Kabupaten Ponorogo terhadap 5 siswa didapatkan 2 siswa rutin makan pagi, 1 siswa tidak pernah makan pagi dan 2 kadang-kadang makan pagi. Alasan siswa tidak rutin makan pagi karena terburu-buru dan takut terlambat masuk sekolah.

Anak yang terbiasa makan pagi akan mempunyai kemampuan yang lebih baik di sekolahnya, mendapat energy yang lebih saat bermain, terlihat ceria, tidak mudah mengantuk. Oleh karena itu diharapkan orang tua memberikan makanan pagi kepada anaknya tidak ala kadar tetapi harus yang bergizi, tidak membiarkan anaknya sarapan di sekolah agar bisa dipantau pola makannya. Dari urian di atas, peneliti ingin mengetahui lebih lanjut apakah ada hubungan makan pagi (sarapan) dengan status gizi anak sekolah dasar atau anak usia sekolah.

METODE

Penelitian dilaksanakan di SD Muhammadiyah Terpadu Ponorogo dengan desain penelitian analitik observasional. Pendekatan penelitian adalah *cross-sectional* yaitu pengamatan hanya dilakukan sekali sesuai dengan waktu yang ditentukan oleh peneliti dengan melihat adanya hubungan antar variabel dependen dan independen (Sugiyono, 2005). Jumlah Populasi 125 siswa dan sampel sejumlah 113 siswa

kelas 4 dan kelas 5. Sampling yang digunakan adalah *purposif sampling*, dimana kriteria inklusinya adalah anak sehat saat dilakukan penelitian (karena jika sakit akan berpengaruh pada berat badan), tidak ada riwayat penyakit kronis. Instrumen yang digunakan untuk variabel independen (kebiasaan makan pagi) adalah kuesioner, sedangkan variabel dependen (status gizi) dilakukan observasi secara langsung dengan menimbang berat badan dan tinggi badan. Timbangan yang digunakan adalah timbangan injak. Pengukuran tinggi badan dilakukan dengan microtoice dimana saat dilakukan pemeriksaan anak tidak memakai sepatu. Berdasarkan hasil pengumpulan data, selanjutnya dilakukan tabulasi dan dilakukan analisis data dengan analisis univariat berdasarkan variabel dependen dan independen, kemudian analisis bivariat untuk mengetahui hubungan antar variabel. Kebiasaan makan disajikan dalam bentuk data kategorik dan status gizi dinilai dari Indeks Masa Tubuh Menurut Umur (IMT/U). Uji analisis yang dipakai adalah chi square dengan tingkat kesalahan 5%.

HASIL

1. Karakteristik Responden

Hasil penelitian tentang analisis univariate pada karakteristik responden meliputi usia, jenis kelamin. Adapun hasilnya sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Usia

Variabel	N	Mean	Min	Maks
Usia	113	10.9	9	13

Sumber: Data Primer, 2020

Berdasarkan tabel 1 dapat diinterpretasikan bahwa usia responden terendah 9 tahun dan tertinggi 13 tahun, dimana rata-rata usia responden berada pada usia 10 tahun 9 bulan.

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
Laki-laki	73	64,6
Perempuan	40	35,4
Total	113	100

Sumber: Data Primer, 2020

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar jenis kelamin responden adalah laki-laki yaitu sejumlah 73 (64,6%). Responden yang berjenis kelamin perempuan sebesar 40 (35,4%).

2. Kebiasaan Makan Sayuran

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Kebiasaan Makan Sayuran

Makan Sayuran	Frekuensi	Prosentase
Ya	94	83.2
Tidak	19	16.8
TOTAL	113	100

Sumber: Data Primer, 2020

Tabel 3 menunjukkan bahwa responden sebagian besar suka makan sayuran yaitu sebesar 94 responden (83,2%), dan yang tidak suka makan sayuran sebesar 19 responden (16,8%).

3. Kebiasaan Makan Pagi

Tabel 4. Distribusi Responden Berdasarkan Kebiasaan Makan Pagi

Makan pagi	Jumlah	Persentase
Selalu	75	66,4
Kadang-kadang dan tidak pernah	38	33,5
Total	113	100

Sumber: Data Primer, 2020

Tabel 4 dapat diinterpretasikan bahwa sebagian besar responden selalu makan pagi yang berjumlah 75 (66,4%) dan hanya sebagian kecil yang kadang makan pagi sebesar 36 (31,9%) sedangkan yang tidak pernah makan pagi yaitu 2 responden (1,7%).

4. Status Gizi

Tabel 5. Distribusi Responden Berdasarkan Status Gizi

Makan pagi	Jumlah	Persentase
Normal	87	77
Abnormal (Gemuk dan Obesitas)	26	23
Total	113	100

Sumber: Data Primer, 2020

Tabel 5 menunjukkan bahwa tidak ada responden yang masuk kategori kurus. Data di atas dapat diinterpretasikan bahwa Status Gizi responden sebagian besar normal yaitu 87 responden (77%). Status gizi abnormal (dalam hasil penelitian ini kategori gemuk dan obesitas) masing-masing sebanyak 18 responden (15,9%) dan 8 responden (7,1%).

5. Analisis Bivariat

Tabel 6. Uji *Chi Square* Hubungan Makan Pagi dengan Status gizi Anak Usia Sekolah

Kebiasaan Makan Pagi	Status Gizi				Total		P value
	Abnormal		Normal		n	%	
	n	%	n	%			
Selalu	15	20	60	80	75	100	0,406
Kadang-kadang dan tidak pernah	11	28,9	21	71,1	38	100	
Jumlah	26	23	87	77	113	100	

Sumber: Data Primer, 2020

Tabel 5 menunjukkan bahwa anak yang selalu makan pagi dan mengalami status gizi abnormal (gemuk dan obesitas) sebanyak 15 responden (20%), responden yang jarang makan pagi tetapi status gizinya normal sebanyak 21 responden (71,1%). Hasil uji *chi square* didapatkan p value 0,406 artinya Ho diterima (tidak ada hubungan kebiasaan makan pagi dengan status gizi anak usia sekolah di SD Muhammadiyah Terpadu Ponorogo).

PEMBAHASAN

Usia sekolah merupakan masa yang banyak menguras energy karena anak harus aktifitas penuh di sekolah. Anak sekolah usia 6-12 tahun masih merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan yang memerlukan asupan nutrisi yang banyak baik dari segi kualitas maupun kuantitas. Sarapan pagi merupakan kebiasaan yang harus dijalani oleh anak sekolah agar terpenuhi gizinya. Hasil penelitian didapatkan bahwa 36 responden (31,9%) kadang-kadang makan pagi dan 2 (7,1%) responden tidak pernah makan pagi. Responden yang kadang-kadang makan pagi tersebut 2-3 kali dalam seminggu frekuensi makan pagi. Alasan responden karena keburu-buru dan takut telat. Dua responden yang tidak pernah makan pagi mengatakan bahwa perut sakit jika makan terlalu pagi.

Meninggalkan kebiasaan makan pagi mempunyai dampak yang tidak baik bagi tubuh. Menurut Ahmadi, 2002 dalam Winarti dan Khayati, 2015 bahwa sarapan pagi merupakan makanan khusus untuk otak, yang didukung oleh Hasyim (2006), bahwa makan pagi berhubungan erat dengan kecerdasan mental, karena makan pagi memberikan nilai positif terhadap aktivitas otak, dimana otak menjadi lebih cerdas, peka dan lebih mudah untuk berkonsentrasi. Hal ini secara tidak langsung akan mendatangkan pengaruh

positif bagi tubuh untuk beraktivitas, baik di sekolah ataupun di tempat kerja (Winarti dan Khayati, 2015). Status Gizi responden sebagian besar normal yaitu 87 responden (77%), sedangkan status gizi abnormal (dalam hasil penelitian ini kategori gemuk dan obesitas) masing-masing sebanyak 18 responden (15,9%) dan 8 responden (7,1%). Pengukuran status gizi anak sekolah dapat dilakukan dengan indeks antropometri dan menggunakan indeks masa tubuh (IMT) anak sekolah (Supariasa, 2001). Penilaian status gizi dalam penelitian ini menggunakan IMT.

Hasil penelitian didapatkan bahwa 19 responden (16,8%). Kurangnya asupan sayur dan buah dapat menjadi salah satu faktor penyebab terjadinya gizi lebih pada anak, dimana anak yang tidak mengonsumsi sayur dan buah lebih berisiko 1,5 kali untuk mengalami obesitas apabila dibandingkan dengan anak yang mengonsumsi sayur dan buah (Anugraheni, 2019). Hasil ini sejalan dengan hasil penelitian Anugraheni (2019) bahwa 19 (16,8%) responden tidak suka makan sayur. sebanyak 47,2% responden memiliki status gizi normal, akan tetapi prevalensi gizi lebih juga menunjukkan presentase yang cukup tinggi apabila dibandingkan dengan prevalensi nasional yaitu sebanyak 45,3% dimana 22,2% kategori gemuk dan 23,1% kategori obesitas. Semakin sering anak melewatkan makan pagi maka risiko terjadinya kegemukan menjadi lebih tinggi.

Hasil uji *chi square* didapatkan p value sebesar 0,406 artinya Ho diterima (tidak ada hubungan kebiasaan makan pagi dengan status gizi anak usia sekolah di SD Muhammadiyah Terpadu Ponorogo). Hasil penelitian ternyata makan pagi bukan factor penentu status gizi. Hasil ini sesuai dengan penelitian Mariza dan Kusumastuti, (2013) bahwa tidak biasa sarapan bukan merupakan faktor yang berhubungan dengan terjadinya status gizi lebih secara statistik.(p=0,614; OR=0,636;CI= 0.479-3.470). Jika dilihat dari tabel 6 menunjukkan bahwa anak yang jarang makan pagi mengalami status gizi abnormal yang dalam hal ini gemuk dan obesitas yaitu sebesar 11 (28,9%). Hasil RISKESDAS tahun 2010 menunjukkan prevalensi over weight dan obesitas pada anak sekolah (6-12 tahun) sebesar 9,2%. Sejak tahun 1970 hingga 2010, kejadian obesitas meningkat dua kali lipat pada anak usia 2-5 tahun dan usia 12-19 tahun, bahkan meningkat tiga kali lipat pada anak usia 6-11 tahun. Anak yang tidak makan pagi akan mengalami lapar pada siang harinya sehingga berupaya makan lebih banyak dan ngemil untuk menghilangkan laparnya.

Hal ini bisa memicu anak menjadi gemuk. Apabila makin banyak energi yang dikonsumsi dari kebutuhan, maka simpanan energi dalam tubuh semakin tinggi pula sehingga mengakibatkan peningkatan berat badan (Anugraheni, 2019).

Pada tabel 6 menunjukkan bahwa anak yang selalu makan pagi memiliki status gizi normal sebanyak 60 responden (80%). Salah satu yang mempengaruhi status gizi seseorang adalah konsumsi makanan. Anak yang makan dengan rutin dengan komposisi yang memenuhi standart maka pertumbuhan dan perkembangan anak akan baik.

KESIMPULAN

Kebiasaan makan pagi bukan menjadi factor penyebab status gizi anak sekolah. Anak yang tidak biasa makan pagi juga menyukai makan sayur setiap kali makan sehingga kebutuhan vitamin dan mineralnya masih tetap tercukupi. Sedang anak yang suka makan sayur dan makan pagi cenderung memiliki berat badan gemuk.

SARAN

Perlu adanya penjelasan kepada orang tua tentang pentingnya makan pagi bagi kesehatan anak terutama status gizinya. Bagi sekolahan bisa memberi waktu makan pagi bagi yang belum sempat makan pagi di rumah sekitar 10-15 menit sebelum pelajaran dimulai.

DAFTAR PUSTAKA

- Anugraheni, Mulyana, Farapti. 2019. *Kontribusi Bekal Makanan dan Total Energi terhadap Status Gizi pada Anak Sekolah Dasar*. Open access under CC BY-SA license. Published online: 04-3-2019. 52-57
- Anzarkusuma IS, dkk. 2013. *Status Gizi berdasarkan Pola makan Anak Sekolah Dasar di Kecamatan Rajeg Tangerang*. Indonesian Journal of Human Nutrition. Vol 1 No. 2 (2014). 135-148
- Departemen Kesehatan RI. 2005. *Pedoman Perbaikan Gizi Anak Sekolah Dasar dan Madrasah Ibtidaiyah*. Jakarta. Direktorat Jenderal Bina Kesehatan Masyarakat. Direktorat Gizi Masyarakat.
- Khomsan, A. 2003. *Teknik Pengukuran Pengetahuan Gizi*. Jurusan GMSK. Faperta. IPB. Bogor
- Latifah M Al-Oboudi, 2010. *Impact Of Breakfast Eating Pattern On Nutritional Status, Glucose Level, Iron Status In Blood, And Test Grade Among Upper Primary School Girls In Riyadh City, Saudi Arabia*. Pakistan Journal Of Nutrition 9 (2): 106-

- 111, 2010.
- Mariza dan Kusumastuti. 2013. *Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan Dan Kebiasaan Jajan Dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar Di Kecamatan Pedurungan Kota Semarang*. Journal of Nutrition College, Volume 2, Nomor 1, Tahun 2013, Halaman 207-213. Online di: <http://ejournals1.undip.ac.id/index.php/jnc>
- Supariasa. (2001). *Penilaian status gizi*. Jakarta:EGC
- Winarti dan Khayati. 2015. *Hubungan Makan Pagi Dengan Prestasi Belajar Anak Kelas V Sekolah Dasar Negeri I Jomboran Klaten*. Motorik Jurnal Ilmu Kesehatan. Vol. 10 No. 20 (2015).hal 41-46.<http://jurnal.stikesmukla.ac.id/index.php/motor/article/view/221>
- Yulyastri dan Widaryati, 2014. *Hubungan Pola Makan Pagi dengan Status Gizi Siswa di SD Muhammadiyah Bendo Srandakan Bantul*. [http://digilib. Uni-sayogya.ac.id/id/eprint/437](http://digilib.Uni-sayogya.ac.id/id/eprint/437)