

Pengaruh Sarapan Pagi Terhadap Status Gizi Anak Usia Sekolah di SDN Gisikdrono 01 Semarang

Sri Hartini Mardi Asih^{1*}, Asti Nuraeni², Ratnasari³, Diah Ayu Iatqomah⁴

^{1,2,3}Ilmu Keperawatan, STIKES Telogorejo

⁴Mahasiswa S1 Ilmu Keperawatan, STIKES Telogorejo

*Email: sri_hartini@stikestelogorejo.ac.id

Abstrak

Keywords:
Breakfast; nutrition status

Nutrition status defines as a health status which is as a result of balance among needs and nutrient's intake. There is a health problem in Indonesia that it has a lot of children under five years old (toddler) died, it is because of a bad nutrition's status. One of method to get a good health and nutrition's status is has a breakfast in every mornig. The purpose of this study is to know the influence of breakfast with nutrition status towards school children in SDN Gisikdrono 01 Semarang. The design of study is cross-sectional. The amount of samples are 82 respondens by used simple random sampling. The statistic test was used Fisher test which to know the influence of breakfast. The result of study showed that breakfast has an impact toward nutrition's status of school children with p value 0,004. The conclusion is breakfast influence nutrition's status of school children so all of parents should make a strict schedule in order children will not miss their breakfast.

1. PENDAHULUAN

Anak merupakan salah satu aset sumber daya manusia di masa depan yang perlu mendapat perhatian khusus. Adanya peningkatan dan perbaikan kualitas hidup anak merupakan salah satu upaya yang penting bagi kelangsungan hidup suatu bangsa. Kualitas hidup anak dapat dilihat kesehatannya melalui keadaan status gizi yang baik dan merupakan salah satu indikator pembangunan. Status gizi adalah ukuran keberhasilan dalam pemenuhan nutrisi untuk anak. Selain itu status gizi anak merupakan satu dari delapan tujuan yang akan dicapai dalam Millenium Development Goals (MDGs) 2015.

Di Indonesia permasalahan kesehatan yang masih banyak adalah kematian anak usia bawah lima tahun (balita), karena keadaan gizi yang kurang baik atau bahkan buruk. Sebuah riset menunjukkan setidaknya 3,5 juta anak meninggal tiap tahun karena kekurangan gizi serta buruknya kualitas makanan [19]. Sementara masalah gizi di Indonesia mengakibatkan lebih dari 80% kematian anak.

Data lain menunjukkan lebih dari sepertiga (36,1%) anak usia sekolah di Indonesia tergolong pendek ketika memasuki usia sekolah yang merupakan indikator adanya kurang gizi kronis. Penurunan jumlah anak yang mengalami stunted (short stature) digunakan sebagai indikator malnutrisi kronik

yang menggambarkan riwayat kurang gizi anak dalam jangka waktu lama) ini tidak terlalu signifikan setiap tahunnya. Sebagai gambaran untuk anak gizi kurang tahun 2007 sebesar 18,4%, tahun 2010 sebesar 17,9%, sedangkan yang stunting tahun 2007 sebesar 36,8%, dan tahun 2010 ini turun sedikit menjadi 35,6% [22].

Salah satu cara untuk memperoleh status kesehatan dan gizi yang baik yaitu dengan membiasakan sarapan pagi. Sarapan pagi merupakan waktu makan yang sangat penting diberikan kepada anak usia sekolah, maka dari itu orang tua harus selalu memberikan dan juga membiasakan anak untuk sarapan setiap pagi. Karena dengan sarapan pagi banyak manfaat yang bisa kita peroleh dan dapat melatih anak untuk disiplin [16].

Penduduk Indonesia masih banyak yang tidak sarapan, bahkan sebagian besar dari mereka yang sarapan, mutu sarapannya masih rendah. 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 (AKG).

Bagi anak yang tidak sarapan mempunyai risiko terhadap status gizi. Akibat dari anak yang tidak sarapan pagi adalah menurunkan kemampuan kognisi, obesitas, menurunkan konsentrasi, sindrom metabolic, dan tubuh menjadi lemas [23].

Terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan pagi terhadap prestasi belajar dengan $\rho = 0,03$. Penelitian lain yang berjudul hubungan makan pagi dan tingkat konsumsi zat gizi dengan daya konsentrasi siswa sekolah dasar menunjukkan bahwa ada hubungan signifikan antara kebiasaan sarapan dengan daya konsentrasi belajar ($p < 0,01$) dan antara asupan zat gizi (kalori ($p < 0,05$), karbohidrat ($p < 0,05$), protein ($p < 0,05$) dan zat besi ($p < 0,05$)) dengan daya konsentrasi

belajar. Terdapat hubungan yang signifikan antara sarapan pagi dengan konsentrasi siswa SD AL-FATHIMIYYAH Surabaya dengan sumbangan 74,3% dan sisanya 25,7% dipengaruhi oleh faktor lain.

Namun sayangnya ada berbagai alasan yang seringkali menyebabkan anak-anak tidak sarapan pagi. Ada yang merasa waktu sangat terbatas karena jarak sekolah cukup jauh, terlambat bangun pagi, atau tidak ada selera untuk sarapan pagi. Oleh karena itu anak harus dibiasakan sarapan sebelum memulai aktivitas sehari-harinya [10]. Ibu sebagai primary care yang mempunyai keterlibatan langsung dalam perawatan dan pemberian nutrisi pada anak mempunyai peran yang sangat penting pada pemenuhan gizi. Di dalam memberikan nutrisi, ibu mempunyai peran untuk merencanakan variasi makanan, menyediakan daftar menu yang diperlukan anak dan keluarga, mengidentifikasi kebutuhan nutrisi yang diperlukan anak. Untuk mengetahui pengetahuan ibu tentang gizi sangat penting dilakukan [15].

Berdasarkan studi pendahuluan di SDN Gisikdrono 01 Semarang terdapat anak usia 10-12 tahun yaitu kelas 4 sebanyak 34 anak, kelas 5 sebanyak 36 anak, dan kelas 6 sebanyak 32 anak. Kelas 4 terdiri dari 17 anak laki-laki dan 17 anak perempuan, kelas 5 terdiri dari 24 anak laki-laki dan 12 anak perempuan, kelas 6 terdiri dari 12 anak laki-laki dan 20 anak perempuan. Mayoritas anak sekolah sarapan pagi yaitu 60% dan 40% anak sekolah tidak sarapan pagi karena beberapa orang tua anak tidak menyiapkan makanan untuk sarapan pagi dan tidak membawakan bekal ke sekolah.

Melihat hal tersebut saya tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh tentang sarapan pagi dengan status gizi pada anak usia sekolah dalam meningkatkan status gizi anak usia sekolah.

2. METODE

Metode penelitian menjelaskan rancangan kegiatan, ruang lingkup atau objek, bahan dan alat utama, tempat, sumber data, teknik pengumpulan data, definisi operasional variabel penelitian, dan teknik analisis.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Analisis Univariat 1

3.1.1 Jenis Kelamin

Tabel 1. Distribusi frekuensi berdasarkan karakteristik responden pada anak usia sekolah di SDN Gisikdrono Semarang (n=82)

		Frekuensi (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin	Laki-laki	39	48
	Perempuan	43	52
Total		82	100
Usia	8	26	32
	9	29	35
	10	18	22
	11	8	10
	12	1	1
Total		82	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa jenis kelamin responden terbanyak adalah perempuan yaitu sebesar 52% (43 responden). Sedangkan usia responden paling banyak adalah usia 9 tahun yaitu sebesar 35% (29 responden) dan paling sedikit usia 12 tahun sebesar 1% (1 responden), dengan usia terendah 8 tahun dan tertinggi 12 tahun.

Dari hasil penelitian didapatkan bahwa sebanyak 6% responden menyatakan tidak pernah sarapan pagi, 11% responden menyatakan jarang sarapan pagi, 10% responden menyatakan kadang-kadang sarapan pagi dan 73% 60 responden menyatakan selalu sarapan pagi. Hasil ini jika dikategorikan dua kategori yaitu selalu sarapan pagi dan

tidak selalu, maka didapatkan hasil bahwa sebanyak 27% responden menyatakan tidak selalu sarapan pagi, sedangkan 73% responden menyatakan selalu sarapan pagi.

Kebiasaan sarapan terlihat belum banyak dilakukan oleh responden. Hasil penelitian oleh Zia Rosyidah dkk (2015) tentang jumlah uang saku dan kebiasaan melewatkan sarapan berhubungan dengan status gizi lebih anak sekolah dasar menunjukkan bahwa sebesar 32,7% responden yang tidak pernah sarapan walaupun sebesar 44,2% responden selalu sarapan. Permasalahan melewatkan sarapan pada anak dan remaja tidak hanya terjadi di Indonesia.

Analisis terhadap hasil-hasil penelitian di Amerika Serikat dan negara-negara Eropa menunjukkan sebesar 10–30% anak dan remaja terbiasa melewatkan sarapan [2].

3.1.2. Kebiasaan Sarapan Pagi

Tabel 2. Distribusi frekuensi Kebiasaan sarapan pagi responden pada anak usia sekolah di SDN Gisikdrono Semarang (n=82)

Kebiasaan Sarapan pagi	Frekuensi	Persentase
Tidak pernah	5	6
Jarang	9	11
Kadang-kadang	8	10
Selalu	60	73
Total	82	100

Dari tabel 2 didapatkan bahwa sebanyak 6% (5 responden) menyatakan tidak pernah sarapan pagi, 11% (9 responden) menyatakan jarang sarapan pagi, 10% (8 responden) menyatakan kadang-kadang sarapan pagi dan 73% (60 responden) menyatakan selalu sarapan pagi.

Dari data frekuensi sarapan pagi yang didapatkan dari responden selanjutnya dikategorikan kedalam dua kategori untuk mempermudah dalam menganalisa data. Kategori satu adalah responden yang menyatakan tidak pernah sarapan, jarang sarapan, dan kadang-kadang sarapan, sedangkan kategori dua adalah responden yang menyatakan selalu sarapan. Hasilnya dapat dijelaskan pada tabel berikut.

Tabel 3. Distribusi frekuensi Kebiasaan sarapan pagi responden dalam dua kategori pada anak usia sekolah di SDN Gisikdrono Semarang (n=82)

Kebiasaan Sarapan pagi	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Tidak pernah, jarang, kadang-kadang	22	27
Selalu	60	73
Total	82	100

Dari tabel 4.3 didapatkan hasil bahwa sebanyak 27% (22 responden) menyatakan tidak pernah, jarang dan kadang-kadang sarapan pagi, sedangkan 73% (60 responden) menyatakan selalu sarapan pagi.

3.1.3. Status Gizi Responden

Tabel 4. Distribusi frekuensi status gizi responden pada anak usia sekolah di SDN Gisikdrono Semarang (n=82)

Status Gizi	Frekuensi	Persentase
Kurus	6	7
Gemuk	2	2
Normal	74	90
Total	82	100

Dari tabel 4 diketahui bahwa sebanyak 7% (6 responden) mempunyai status gizi kurus, 2% (2 responden) mempunyai status gizi gemuk dan sisanya atau paling banyak 90% (74 responden) mempunyai status gizi baik.

Dari tersebut, selanjutnya diubah kedalam dua kategori untuk mempermudah dalam analisis data, kategori satu adalah responden dengan status gizi kurus dan gemuk, kategori dua adalah responden dengan status gizi normal, sehingga didapatkan data sebagai berikut

Tabel 5. Distribusi frekuensi status gizi responden dalam dua kategori pada anak usia sekolah di SDN Gisikdrono Semarang (n=82)

Status gizi responden	Frekuensi	Persentase
Kurus dan gemuk	8	10
Normal	74	90
Total	82	100

Dari tabel 5 diketahui bahwa responden dengan kategori kurus dan gemuk sebesar 10 % (8 responden) dan yang mempunyai gizi normal sebesar 90% (74 responden).

3.2. Analisis Bivariat

3.2.1. Pengaruh Kebiasaan Sarapan pagi terhadap Status Gizi Responden

Tabel 6. Pengaruh sarapan pagi terhadap status gizi responden anak usia sekolah di SDN Gisikdrono Semarang (n=82)

	Kurus dan Gemuk		Normal	
	F	%	F	%
Tidak pernah, jarang, kadang-kadang	6	27,3	16	72,7
Selalu	2	3,3	58	96,7
Persentase nilai <i>expected count</i> yang kurang dari 5			25 %	
p Value Chi-Square			0,001	
p Value Fisher			0,004	

Dari tabel 6 diketahui bahwa responden dengan frekuensi sarapan pagi tidak pernah, jarang dan kadang-kadang yang mempunyai status gizi kurus dan

gemuk sebanyak 27,3% (6 responden) sedangkan yang mempunyai gizi normal sebanyak 72,7% (16 responden). Pada responden dengan frekuensi selalu sarapan pagi yang mempunyai status gizi kurus dan gemuk sebanyak 3,3% (2 responden) sedangkan yang mempunyai status gizi normal sebanyak 96,7% (58 responden).

Selanjutnya dari hasil uji tabel silang didapatkan nilai expected count yang kurang dari 5 sebanyak 25% ($> 20\%$), sehingga tidak memenuhi syarat untuk diuji chi-square, sehingga uji alternatif yang digunakan adalah fisher. Diketahui bahwa nilai p value uji fisher adalah 0,004 ($< 0,05$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dengan status gizi anak pada siswa SDN 01 Gisikdrono.

Hasil penelitian ini konsisten dengan hasil penelitian [24] dan [20], yang menunjukkan adanya hubungan bermakna antara kebiasaan sarapan dengan status gizi. Hasil penelitian pada anak sekolah di Fiji juga menunjukkan bahwa semakin sering anak melewatkan sarapan maka risiko terjadinya kegemukan menjadi lebih tinggi [1]. Pada anak yang tidak sarapan kemungkinan akan mengurangi rasa lapar dengan membeli makanan jajanan, yang justru kurang seimbang dari segi kandungan gizi. Pada anak yang melewatkan sarapan pagi juga kemungkinan besar akan kekurangan asupan makan sehingga mengakibatkan kurangnya konsumsi energi dan mengakibatkan gizi kurang.

Melewati pagi hari tanpa sarapan mengakibatkan perubahan pada ritme, pola, dan siklus waktu makan. Orang yang tidak sarapan merasa lebih lapar pada siang dan malam hari daripada mereka yang sarapan sehingga mereka akan mengonsumsi lebih

banyak makanan pada waktu siang dan malam hari. Asupan makanan yang disimpan pada malam hari akan berakibat pada meningkatnya glukosa yang disimpan sebagai glikogen. Karena aktivitas fisik pada malam hari sangat rendah, glikogen kemudian disimpan dalam bentuk lemak dan menyebabkan terjadinya gizi lebih. [2], dalam meta analisisnya menyimpulkan bahwa melewatkan sarapan merupakan perilaku yang banyak ditemukan pada anak dengan gizi lebih dan cenderung berhubungan dengan pola makan yang salah serta aktivitas fisik yang rendah. Anak yang melewatkan sarapan cenderung kurang melakukan aktivitas fisik sehingga dapat berkontribusi terhadap keseimbangan energi positif dan peningkatan berat badan. Penyebabnya adalah ketidakseimbangan energi yang masuk dan energi yang keluar.

Status gizi merupakan keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Status gizi normal merupakan suatu ukuran status gizi dimana terdapat keseimbangan antara jumlah energi yang masuk ke dalam tubuh dan energi yang dikeluarkan dari luar tubuh sesuai dengan kebutuhan individu. Pengaruh sarapan terhadap status gizi yaitu melalui pemenuhan kebutuhan zat gizi karena sarapan dapat memberikan sumbangan zat gizi perharinya. Anak yang tidak sarapan maka akan berisiko defisiensi zat gizi. Jika hal ini berlangsung lama akan berpengaruh terhadap status gizinya. Sarapan yang baik akan memberikan sumbangan energi sebanyak 20%. Status gizi yang baik atau optimal akan berpengaruh bila tubuh memperoleh cukup zat gizi yang digunakan secara efisien, sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, pertumbuhan otak, kemampuan kerja otak. Seorang anak yang sehat dan normal akan

tumbuh sesuai dengan potensi genetik yang dimilikinya, tetapi pertumbuhan ini juga akan dipengaruhi oleh intake gizi yang dikonsumsi dalam bentuk makanan. Cadangan energi yang rendah dan tinggi lemak akan berdampak pada penurunan produktivitas dan prestasi belajar pada anak sekolah sebagai akibat kekurangan dan kelebihan zat gizi. Kekurangan atau kelebihan zat gizi akan mempengaruhi status gizi anak.

Gizi kurang dan gizi lebih terjadi jika terdapat ketidakseimbangan antara konsumsi energi dan pengeluaran energi. Makanan dengan kepadatan energi yang tinggi (banyak mengandung lemak atau gula yang ditambahkan dan kurang mengandung serat) juga akan berpengaruh pada keseimbangan energi. Gizi kurang disebabkan karena kurangnya asupan makanan sumber kalori protein dalam waktu yang lama secara terus-menerus, yang biasanya disertai dengan penyakit infeksi. Kekurangan asupan makanan mengakibatkan daya tahan tubuh sangat lemah sehingga mudah terkena penyakit infeksi.

Masih cukup tingginya proporsi anak sekolah yang melewatkan sarapan patut mendapat perhatian serius, mengingat pentingnya sarapan bagi anak. Bukti ilmiah menunjukkan sarapan dapat membantu memperbaiki fungsi kognitif yang berhubungan dengan memori, prestasi belajar dan tingkat kehadiran di sekolah [2]. Kebiasaan sarapan yang baik juga berhubungan dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) yang lebih sehat dan aktivitas fisik yang lebih tinggi pada anak sekolah [4]. Sedangkan anak yang tidak pernah sarapan akan kekurangan energi dalam beraktivitas, selain itu juga kurang berkonsentrasi, mudah lelah, dan mudah mengantuk.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dengan status gizi anak pada siswa SDN 01 Gisikdrono.

Bagi pihak sekolah disarankan untuk lebih aktif melakukan promosi kesehatan terhadap orang tua dan anak tentang pentingnya sarapan. Bagi orang tua disarankan untuk membuat jadwal yang ketat agar anak tidak melewatkan sarapan pagi. Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti pengaruh sarapan pagi terhadap prestasi belajar, dimana prestasi belajar tidak tercakup dalam penelitian ini

REFERENSI

- [1] McCormick T, Thomas JJ, Bainivualiku A, Khan AN, & Becker AE. Breakfast Skipping as A Risk Correlate of Overweight and Obesity in School-Going Ethnic Fijian Adolescent Girls. *Asia Pacific journal of clinical nutrition*; 2010; 19 (3): 372.
- [2] Rampersaud GC, Pereira MA, Girard BL, Adams J, & Metz J. Breakfast habits, nutritional status, body weight, and academic performance in children and adolescents. *Journal of the American Dietetic Association*; 2005; 105 (5): 743-760..
- [3] Thompson J, Manore M. Nutritional an Applied Approach. Second Edition. *Pearson Benjamin Cummings* 2010.p.528-569, 651.
- [4] Sandercock, GRH, Voss C, & Dye L. Associations between Habitual School-day Breakfast Consumption, Body Mass Index, Physical Activity, and Cardiorespiratory Fitness in English Schoolchildren. *European Journal of*

- Clinical Nutrition*; 2010; 64(10), 1086-1092
- [5] Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. 2013. *Riset Kesehatan Dasar 2013*. Jakarta: Balitbangkes, Departemen Kesehatan, Republik Indonesia.
- [6] Gandy, J.W., Madden, A., & Holdsworth, M. 2014. *Gizi dan dietetika*. Jakarta: EGC
- [7] Gibney, Michael J. 2008. *Gizi kesehatan masyarakat*. Jakarta: EGC
- [8] Hartono, Andry. 2006. *Terapi gizi dan diet rumah sakit*. Jakarta: EGC
- [9] KEMENKES. 2014. *Pedoman gizi seimbang*. Jakarta: Bakti Husada
- [10] Khomsan, A. 2010. *Pangan dan gizi untuk kesehatan 2*. Bogor: Departemen Gizi Masyarakat, Fakultas Ekologi Manusia, Institut Pertanian Bogor
- [11] Moehji S. (2003). *Ilmu Gizi, Penanggulangan Gizi Buruk*. Jakarta: Papas Sinar Sinanti Bhratara.
- [12] Proverawati A, & Wati EK. 2010. *Ilmu Gizi untuk keperawatan dan gizi kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika
- [13] Supariasa IDN. 2012. *Pendidikan dan konsultasi gizi*. Jakarta: EGC
- [14] Supariasa IDN, Bakri, B., & Fajar, I. 2013. *Penilaian status gizi*. Jakarta: EGC
- [15] Wong, DL. 2003. *Pedoman klinis keperawatan pediatrik*. Jakarta: EGC
- [16] Sulistyoningsih H. 2011. *Gizi untuk kesehatan ibu dan anak*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- [17] Alvionitta Prisca. 2011. *Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Status Gizi Pada Anak Sekolah Dasar Negeri Di Kelurahan Trangsan Kecamatan Gatak Kabupaten Sukoharjo* Surakarta : Skripsi UMS
- [18] Zia Rosyidah, dkk. 2015. *Jumlah Uang Saku Dan Kebiasaan Melewatkan Sarapan Berhubungan Dengan Status Gizi Lebih Anak Sekolah Dasar*. Surabaya: UNAIR
- [19] Acandra. 2008. *Gizi buruk sebabkan 3,5 juta kematian anak per tahun*. <http://health.kompas.com/read/2008/01/17/17511399/Gizi.Buruk.Sebabkan.3.5.Juta.Kematian.Anak.Per.Tahun>
- [20] Ahmad, S., Waluyo, & Farissa F. 2013. Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dan Jajan dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar di SD Negeri Kledokan Depok Sleman Yogyakarta. *Medika Respati*, 8(1). Diakses dari <http://journal.respati.ac.id/index.php/medika/article/viewFile/95/9>
- [21] Amalia, nurul. 2016. *Pentingnya sarapan pagi*. <http://nurulamalia.co.id/2016/03/pentingnya-sarapan-pagi.html>
- [22] Anonim. 2010. *Sepertiga anak usia sekolah di Indonesia alami stunted*. <https://ugm.ac.id/id/berita/2663sepertiga-anak.usia.sekolah.di.indonesia.alami-stunted>
- [23] Anonim. 2015. *Akibat tidak sarapan pagi*. <http://diethuteri.com/2895/5-bahaya-tidur-setelah-makan-bagi-kesehatan-tubuh>
- [24] Ristiana, S. 2009. *Hubungan Pengetahuan, Sikap, Tindakan Sarapan dengan Status Gizi dan Indeks Prestasi Anak Sekolah Dasar di SD Negeri No. 101835 Bingkawan Kecamatan Sibolangit Tahun 2009*. Diakses dari <http://www.researchgate.net/>

