

## ANALISIS DETERMINAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI PADA ANAK USIA SEKOLAH

**Nathasa Weisdania Sihite**

Nutrition department Health Polytechnic Palembang, Palembang-Indonesia

E-mail: nathasa@poltekkespalembang.ac.id

### ABSTRAK

Sarapan pagi merupakan hal terpenting dalam proses memulai aktivitas dasar bagi tubuh manusia, khususnya bagi anak usia sekolah yang dalam masa pertumbuhannya memerlukan asupan gizi yang optimal dalam memulai kegiatannya. Tujuan dalam penelitian ini adalah mengetahui faktor-faktor apa saja yang dapat mempengaruhi kebiasaan sarapan pagi pada anak usia sekolah dan menganalisis berbagai hubungan dan faktor determinan yang dapat mempengaruhi kebiasaan sarapan pagi pada anak usia sekolah. Jenis data dalam penelitian ini berupa data primer dan data sekunder. Pengumpulan data karakteristik sampel penelitian dikumpulkan dengan menggunakan metode kuesioner pertanyaan. Pendekatan yang dipakai adalah pendekatan cross sectional study. Pada umumnya terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dan sarapan pagi pada sampel penelitian dengan kebiasaan sarapan pagi ( $p=0,000$ ). Hal ini menunjukkan bahwa kontribusi pengetahuan gizi dan ilmu mengenai pentingnya sarapan pagi sangat penting disosialisasikan terhadap anak usia sekolah sejak dini. Diharapkan para pihak sekolah lebih aktif dalam mengintegrasikan pentingnya pengetahuan dasar mengenai gizi anak usia sekolah dan pemilihan sarapan pagi yang aman dan sehat untuk dikonsumsi setiap hari bagi anak usia sekolah.

**Kata Kunci:** Sarapan Pagi, Anak Usia Sekolah

### ABSTRACT

Breakfast is the most important thing in starting basic activities for the human body, especially for school-age children who need optimal nutritional intake in

starting their activities. This research aims to find out what factors can influence the breakfast habits of school-age children and analyze the various relationships and determinants that can affect the breakfast habits of school-age children. The types of data in this study are primary data and secondary data. The data collection characteristics of the research sample were collected using a questionnaire question method. The approach used is a cross-sectional study approach. In general, there is a significant relationship between nutritional knowledge and breakfast in the study sample with breakfast habits ( $p = 0.000$ ). This shows that nutritional knowledge and knowledge about the importance of breakfast are very important to be socialized to school-age children from an early age. It is hoped that the school authorities will be more active in integrating the importance of basic knowledge about nutrition for school-age children and the selection of safe and healthy breakfast to be consumed every day for school-age children.

**Keywords:** Breakfast, school-age

### PENDAHULUAN

Anak merupakan aset yang paling berharga dan merupakan bagian dari sumber daya manusia (SDM) negara. Peranan anak usia sekolah dianggap penting sebagai bagian dalam proses pembangunan kedepan suatu bangsa dan negara. Sumberdaya manusia yang berkualitas diperlukan dalam mencapai sasaran pembangunan suatu bangsa dan negara.(Sukmanandita, 2020). Sarapan pagi merupakan suatu kegiatan makan dan minum yang sangat penting dilakukan sebelum melakukan aktivitas fisik. Sarapan pagi merupakan menu makanan yang dikonsumsi pertama sekali oleh seseorang. Biasanya sarapan

pagi dilakukan mulai dari bangun pagi sampai pukul 09.00. dalam rangka mewujudkan hidup sehat, aktif dan cerdas sarapan pagi membantu memenuhi sekitar 15-30% dari angka kebutuhan gizi harian. (Hardinsyah dan Aries, 2016). Mengingat pentingnya sarapan pagi bagi anak usia sekolah menuntun para orang tua dan anak usia sekolah itu sendiri lebih selektif lagi dalam memilih makanan yang penting dikonsumsi pada saat sarapan pagi. Oleh sebab itu perlu ditinjau lagi mengenai faktor determinan apa saja yang mempengaruhi kebiasaan sarapan pagi pada anak usia sekolah.

### METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional study*. Pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling. Contoh dalam penelitian ini adalah siswa kelas 5 dan 6 SD. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa di sekolah yang terpilih yaitu sebesar 215 orang berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Jumlah sampel yang ada dalam penelitian ini adalah 66 siswa. Analisis bivariat yang digunakan adalah uji Chi

Square. Penelitian ini dilakukan pada siswa-siswi Sekolah Dasar. Metode yang digunakan adalah wawancara melalui kuesioner.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### Karakteristik Sampel Penelitian

Rentang usia subjek dalam penelitian ini berkisar 9 – 13 tahun dengan frekuensi mayoritas yaitu usia 9- 11 tahun (81%). Kategori uang saku pada anak usia sekolah mayoritas dibawah < Rp. 5000. Kategori pengetahuan gizi para sampel penelitian secara umum pengetahuan siswa tentang kebiasaan sarapan pagi tergolong sedang (42.4%). Status gizi diperoleh berdasarkan nilai z – score BMI menurut usia. Klasifikasi status gizi yang digunakan adalah menurut WHO 2007 yang mengelompokkan status gizi menjadi 5 kategori, yaitu sangat kurus (<-3 SD), kurus (-3≤ SD <-2 ), normal (-2≤ SD <+1), overweight (1≤ SD <+2) dan obese (>+2 SD). Berdasarkan klasifikasi tersebut Mayoritas sampel dalam penelitian ini tergolong dalam status gizi yang normal (66.7%). Deskripsi frekuensi karakteristik sampel penelitian secara rinci dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Sampel Penelitian

| Variabel                                | N         | Persen (%)   |
|---|-----------|--------------|
| <b>Usia</b>                             |           |              |
| 9-11 tahun                              | 54        | 81%          |
| 12-13 tahun                             | 12        | 18 %         |
| <b>Uang saku</b>                        |           |              |
| < Rp. 5000                              | 56        | 84,8%        |
| ≥Rp. 5.000                              | 10        | 15,2%        |
| <b>Pengetahuan Gizi Tentang Sarapan</b> |           |              |
| Kurang (<60%)                           | 22        | 33,3%        |
| Sedang (60-80%)                         | 28        | 42,4 %       |
| Baik (>90%)                             | 16        | 24,2%        |
| <b>Status Gizi</b>                      |           |              |
| Sangat Kurus(<-3SD)                     | 0         | 0%           |
| Kurus(-3≤SD<-2)                         | 15        | 22,7%        |
| Normal(-2≤ SD <+1)                      | 44        | 66,7%        |
| Overweight(1≤ SD <+2)                   | 4         | 6,1%         |
| Obesitas(>+2 SD)                        | 3         | 4,5%         |
| <b>Total</b>                            | <b>66</b> | <b>100 %</b> |

Golongan umur anak sekolah pada dasarnya belum mencapai dewasa, dan hal ini mendorong generasi tersebut perlu mendapatkan perhatian dalam memilih konsumsi pangannya. Pola konsumsi

sejak dini perlu diperhatikan apalagi dalam penelitian ini usia sampel merupakan usia golden age dimana usia ini sangat penting dalam pertumbuhan. Hal ini sesuai dengan penelitian yang

menyebutkan bahwa masa keemasan dalam periodisasi ternyata peranannya mengambil porsi yang cukup besar dalam menentukan kualitas manusia di masa sekarang ini (Loeziana Uce, 2017). Dari berbagai penelitian diketahui bahwa masa periode emas merupakan masa yang sangat efektif untuk pelaksanaan optimalisasi berbagai potensi kecerdasan pada manusia guna menghasilkan SDM yang berkualitas (Loeziana Uce, 2017).

Untuk kategori uang saku pada anak usia sekolah pada sampel penelitian ini tergolong rendah yaitu < Rp.5000, dimana biasanya anak sekolah memiliki sejumlah uang yang diberikan oleh orang tuanya untuk jajan sehari-hari dilingkungan sekolah. Pada anak usia sekolah sebagian besar waktunya dimanfaatkan di sekolah, hal ini membuat potensi untuk mendapatkan dan memilih makanan yang berasal dari luar rumah lebih besar. Makanan dari luar rumah yang diperoleh biasanya didapatkan dari porsi uang saku yang diberikan (Tutik dan EkaPutri, 2018)

Pengetahuan siswa tentang sarapan juga mempengaruhi kebiasaan sarapan pagi pada anak usia sekolah. Dalam penelitian Fitriana, 2015, menyatakan bahwa pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang baik dari sikap maupun perilaku itu sendiri (Fitriana dan Harysko, 2015). Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan terjadi melalui panca indra terhadap suatu objek tertentu berupa indra penglihatan, pendegaran, penciuman dan perasa yang terdapat pada seluruh insan manusia (Magfirah dan Marlinae, 2020). Pengetahuan tentang kebiasaan sarapan pada siswa sampel penelitian ini tergolong sedang dimana sebagian besar pertanyaan yang terdiri dari 12 pertanyaan dapat dipahami siswa dengan tepat seperti: bagaimana melakukan kebiasaan mencuci tangan yang benar; bagaimana sebaiknya makanan sekolah yang dijual; bagaimana akibat makanan yang tidak sehat dan kurang bersih; jenis-jenis zat gizi yang diperlukan tubuh dalam beraktifitas; apa fungsi karbohidrat, protein, dan lemak bagi tubuh; mengapa siswa perlu sarapan; akibat dari tidak sarapan pagi dll. Berdasarkan kuesioner pertanyaan yang diberikan para siswa telah tepat menjawab pertanyaan dengan persentase >80%. Hanya untuk

pertanyaan yang lebih mendalam seperti fungsi dari karbohidrat, protein dan lemak bagi tubuh, rata-rata sampel penelitian ini menjawab di persentase 40-50%. Hal ini diduga karena para sampel penelitian merupakan anak usia sekolah yang belum banyak mengetahui pengetahuan gizi terkait ilmu di bidang gizi, hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Sugiatmi, 2018 yang menyebutkan risiko tertinggi di kalangan siswa adalah siswa yang memiliki pengetahuan gizi rendah. Peneliti menyarankan bahwa sebaiknya sekolah dapat melakukan pelatihan mengenai gizi dan makanan sehat secara berkala disekolah dan mengintegrasikan pengetahuan gizi ke dalam kurikulum sekolah untuk meningkatkan pengetahuan gizi siswa (Sugiatmi dan Handayani, 2018).

Status gizi merupakan gambaran mengenai pola makan seseorang yang tergambar dalam keseimbangan antara asupan dengan kebutuhan zat gizi serta tumbuh kembangnya. Dalam upaya meningkatkan status gizi bagi pembangunan sumber daya manusia yang berkualitas harus dimulai sejak dini, salah satunya adalah pada anak usia sekolah (Andriani, 2012) dimana Sebagian sampel penelitian ini memiliki kategori dalam status normal.

#### **Hubungan Usia, Uang Saku, Pengetahuan, Status Gizi dengan Kebiasaan Sarapan Pada Anak Usia Sekolah**

Pada penelitian ini tidak terdapat hubungan yang signifikan antara usia siswa terhadap kebiasaan sarapan pagi di sekolah ( $p=0,491$ ). Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara jumlah uang saku dengan kebiasaan sarapan pagi sampel penelitian ( $p=0,621$ ). Terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi sampel penelitian dengan kebiasaan sarapan pagi ( $p=0,000$ ). Yang mengartikan dengan semakin tingginya pengetahuan gizi pada sampel penelitian anak usia sekolah ini berarti semakin baik juga kebiasaan sarapan paginya. Anak usia sekolah sebaiknya perlu diberitahukan mengenai pengetahuan gizi dasar terkait fungsi dari sarapan pagi dan fungsi dari zat-zat gizi yang diperlukan oleh tubuh manusia. Pengetahuan gizi merupakan pengetahuan tentang makanan dan

sumber-sumber zat gizi yang ada makanan, sehingga makanan tersebut aman untuk dikonsumsi (Pantaleon, 2019). Anak usia sekolah sebaiknya perlu diajarkan cara dalam memilih dan menikmati jenis-jenis menu sarapan pagi dan mengetahui pentingnya konsumsi sarapan pagi setiap hari. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan status gizi sampel penelitian ( $p=0,922$ ). Yang artinya tingkat pengetahuan gizi tidak mempengaruhi status gizi pada sampel penelitian ini. Hal ini dikarenakan masih banyak faktor lain yang dapat mempengaruhi status gizi, faktor-faktor tersebut terbagi menjadi dua yaitu faktor langsung dan tidak langsung. Faktor langsung status gizi yaitu asupan makanan dan penyakit infeksi (WHO, 2007) sedangkan faktor tidak langsung status gizi yaitu ketahanan pangan di dalam keluarga, pola asuh, sanitasi lingkungan, akses terhadap pelayanan kesehatan, umur anak, jenis kelamin anak, tempat tinggal, pendidikan, pengetahuan, besar keluarga serta pendapatan (Apriliana dan Rakhma, 2017). Sebagaimana yang diketahui status gizi sebagian besar sampel anak usia sekolah pada penelitian ini adalah berstatus gizi normal. Berdasarkan penelitian Berkey, et al (2003), Seseorang dengan status gizi normal yang cenderung memiliki kebiasaan melewati sarapan akan memiliki kecenderungan mengalami peningkatan berat badan. Hal ini dapat disebabkan oleh seseorang yang sering melewati kebiasaan sarapan akan memiliki asupan lemak yang berlebih serta asupan protein, energi, mineral dan vitamin yang relative rendah (Puspitasari, 2018).

### KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang faktor yang mempengaruhi kebiasaan sarapan pagi disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan kebiasaan sarapan pagi pada sampel penelitian ini. Sebagian besar responden penelitian memiliki tingkat pengetahuan gizi yang sedang tentang gizi dan kebiasaan sarapan. tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara umur, uang saku dengan kebiasaan sarapan pagi pada anak usia

sekolah. Diharapkan perlu adanya sosialisasi dan integrasi dari pihak sekolah dan orang tua siswa mengenai pengetahuan gizi dan pentingnya sarapan pagi pada anak usia sekolah. Hal ini dikarenakan anak usia sekolah merupakan pondasi utama dalam menghasilkan Sumber Daya Manusia (SDM) yang berkualitas di masa yang akan datang.

### DAFTAR PUSTAKA

- Andriani, P. (2012) "Determinan Status Gizi Pada Siswa Sekolah Dasar," *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(2). doi: 10.15294/kemas.v7i2.2807.
- Apriliana, W. F. dan Rakhma, L. R. (2017) "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Balita Yang Mengikuti Tfc Di Kabupaten Sukoharjo," *Profesi (Profesional Islam) : Media Publikasi Penelitian*, 15(1). doi: 10.26576/profesi.214.
- Fitrina, Y. dan Harysko, R. O. (2015) "Hubungan Karakteristik Dan Motivasi Pasien Hipertensi Terhadap Kepatuhan Dalam Menjalani Pengobatan Di Puskesmas Talang Kabupaten Solok Tahun 2015," *'AFIYAH*. Tersedia pada: <http://ejournal.stikesyarsi.ac.id/index.php/JAV1N1/article/view/51>.
- Hardinsyah, H. dan Aries, M. (2016) "Jenis Pangan Sarapan Dan Perannya Dalam Asupan Gizi Harian Anak Usia 6—12 Tahun Di Indonesia," *Jurnal Gizi dan Pangan*, 7(2). doi: 10.25182/jgp.2012.7.2.89-96.
- Loeziana Uce (2017) "The Golden Age : Masa Efektif Merancang Kualitas Anak," *Bunayya: Jurnal Pendidikan Anak*.
- Magfirah, A. dan Marlinae, L. (2020) "Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Terhadap Perilaku Sanitasi Makanan Jajanan Pada Siswa Sdn Kelayan Timur 5," *Hubungan Pengetahuan ....*

- Pantaleon, maria goreti (2019)  
"Hubungan pengetahuan gizi dan kebiasaan makan dengan status gizi remaja putri di SMAN 2 Kota Kupang," *Chmk Health Journal*, 53(9).
- Puspitasari, H. (2018) "Hubungan Kebiasaan Sarapan, Kadar Hemoglobin dengan Prestasi Belajar Remaja Putri Status Gizi Lebih," *Journal of Nutrition College*, 7(3). doi: 10.14710/jnc.v7i3.22268.
- Sugiatmi, S. dan Handayani, D. R. (2018)  
"Faktor Dominan Obesitas pada Siswa Sekolah Menengah Atas di Tangerang Selatan Indonesia," *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 14(1). doi: 10.24853/jkk.14.1.1-10.
- Sukmanandita, Y. (2020) "Peran Pengelola Paud Dalam Menumbuhkan Minat Baca Anak Usia Dini Melalui Program Gerakan Nasional Orang Tua Membacakan Buku (Gernas Baku)," *Comm-Edu (Community Education Journal)*, 3(2). doi: 10.22460/comm-edu.v3i2.3967.
- Tutik, H. dan EkaPutri, N. K. S. (2018)  
"Deskripsi Kebiasaan Jajan Pada Anak Sekolah Dasar Negeri 03 Kragilan, Mojolaban, Sukoharjo," *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 9(2). doi: 10.26751/jikk.v9i2.467.