

DOI: <http://dx.doi.org/10.33846/2trik13201>**Kebiasaan Sarapan pada Anak di SDN 09 Kenagarian Sijunjung****Eka Desnita**Program Studi Farmasi Klinis, Fakultas Kedokteran, Universitas Baiturrahmah, Padang, Indonesia;
desnitaeka@gmail.com (koresponden)**Yahdian Rasyadi**

Program Studi Farmasi Klinis, Fakultas Kedokteran, Universitas Baiturrahmah, Padang, Indonesia

Nopan Saputra

Program Studi Keperawatan Anastesiologi, Universitas Baiturrahmah, Padang, Indonesia

Novia Asti Rahayu

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Baiturrahmah, Padang, Indonesia

Fadila Reza Putri

Fakultas Kedokteran Gigi, Universitas Baiturrahmah, Padang, Indonesia

Alvi Yusra

Fakultas Kedokteran Gigi, Universitas Baiturrahmah, Padang, Indonesia

ABSTRACT

The breakfast pattern contributes to meeting the energy and nutritional needs of children. Not all children of school age have breakfast. This study aims to analyze breakfast habits in elementary school-age children. This research involved 80 students of SDN 09 Kenagarian, Sijunjung. In this descriptive study, children's knowledge of the importance of breakfast was measured by filling out a questionnaire. From the results of data analysis, 86.25% of students had breakfast every day, 82.5% had breakfast at home, 85% of parents played a role in reminding the importance of breakfast, 78.75% of parents accompanied their children at breakfast, 72.5% of students understood that breakfast important to do every day, and 61.25% of students understand the importance of the nutritional value that is fulfilled in breakfast. From the results of this study it could be concluded that most of the students actively had breakfast, but there were still many who did not understand that fulfilling the required nutritional value was important in breakfast. Most parents play an active role in supporting the fulfillment of student breakfast.

Keywords: breakfast; elementary school students; habit

ABSTRAK

Pola sarapan berkontribusi terhadap pemenuhan kebutuhan energi dan gizi pada anak. Tidak semua anak di usia sekolah bersarapan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kebiasaan sarapan pada anak usia sekolah pendidikan dasar. Penelitian ini melibatkan 80 siswa SDN 09 Kenagarian, Sijunjung. Dalam penelitian deskriptif ini, pengetahuan anak tentang pentingnya sarapan diukur melalui pengisian kuisioner. Dari hasil analisis data, 86,25% siswa sarapan setiap hari, 82,5% sarapan di rumah, 85% orang tua berperan mengingatkan pentingnya sarapan, 78,75% orang tua menemani anak ketika sarapan, 72,5% siswa memahami bahwa sarapan penting dilakukan setiap hari, dan 61,25% siswa memahami tentang pentingnya nilai gizi yang terpenuhi dalam sarapan. Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa sebagian besar dari siswa aktif sarapan, namun masih banyak yang belum memahami bahwa terpenuhinya nilai gizi yang dibutuhkan adalah penting dalam sarapan. Sebagian besar orang tua berperan aktif mendukung terpenuhinya sarapan siswa.

Kata kunci: sarapan; siswa sekolah dasar; kebiasaan

PENDAHULUAN

Gizi yang optimal harus didapatkan seseorang mulai awal kehidupannya. Status gizi yang baik dan optimal terjadi bila tubuh kita memperoleh cukup zat gizi yang digunakan secara efisien, sehingga memungkinkan tubuh kita untuk mendapatkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja, dan kesehatan secara umum dengan optimal.⁽¹⁾

Pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kepandaian serta kematangan sosial dapat dioptimalkan dengan asupan gizi berupa karbohidrat (45%-65%), protein (10%-25%), lemak (30%), dan berbagai macam vitamin lain.⁽²⁾ Status gizi yang buruk pada anak usia sekolah dapat menyebabkan pertumbuhan fisik terlambat, anak menderita gangguan mental, sukar berkonsentrasi, yang kemudian akan berpengaruh pada prestasi belajar.

Karena kurangnya asupan gizi ke otak, perkembangan dan kerja otakpun menjadi terhambat yang bermuara pada tingkat kecerdasan anak.⁽³⁾

Makan pagi atau sarapan sangat bermanfaat bagi anak sekolah dasar (SD). Sarapan pagi dapat memelihara ketahanan fisik anak sehingga tidak mengantuk sewaktu belajar, dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan memudahkan menyerap pelajaran, sehingga prestasi belajar menjadi lebih baik. Namun banyak anak yang tidak suka sarapan pagi dengan berbagai alasan, antara lain tidak sempat, buru-buru ke sekolah, belum lapar dan tidak menyukai makanan yang disediakan keluarga.⁽⁴⁾

Pola sarapan pagi punya kontribusi terhadap pemenuhan kebutuhan energi dan zat gizi sehari pada anak. Pemenuhan kebutuhan energi dan zat gizi sehari berhubungan langsung dengan status gizi anak. Status gizi baik terjadi bila tubuh memperoleh cukup energi dan zat-zat gizi yang digunakan secara efisien sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan belajar dan kesehatan secara umum.⁽⁵⁾

Hasil penelitian yang dilakukan Sari, *et al* menunjukkan bahwa 45,6% remaja siswi biasa sarapan setiap hari. Frekuensi sarapan dalam satu minggu berhubungan dengan indeks massa tubuh (IMT) dan status anemia. Seluruh subjek mendefinisikan sarapan sebagai makan di pagi hari. Selebihnya subjek menjelaskan bahwa sarapan akan bermanfaat, terdiri dari makanan padat dan minuman, dan porsi sedang. Makanan saat sarapan yang baik adalah roti dan susu. Ibu sebaiknya menyiapkan makanan untuk sarapan dan sarapan dilakukan di rumah sebelum memulai aktivitas di luar rumah. Siswi dengan kategori kualitas sarapan baik mengonsumsi nasi, roti, buah, dan susu sedangkan yang kualitas sarapan tidak baik lebih banyak minum teh manis dan jajanan. Pendidikan dan pekerjaan ibu, pendapatan orang tua, dan besar keluarga berhubungan dengan kebiasaan sarapan.⁽⁶⁾

Sarapan memiliki sejumlah manfaat bagi anak sekolah, salah satunya untuk mencukupi kebutuhan gizi seimbang, agar mereka dapat tumbuh baik secara fisik maupun mental.⁽⁷⁾ Sayangnya banyak anak Indonesia usia sekolah yang tidak terbiasa sarapan dengan berbagai alasan seperti: sulit membangunkan anak dari tidurnya untuk sarapan (59%), sulit mengajak anak untuk sarapan (19%), sulit meminta anak untuk menghabiskan sarapan (10%) dan khawatir anak terlambat sekolah (6%).

Pada penelitian ini peneliti akan menganalisis mengenai kebiasaan sarapan dari siswa Sekolah Dasar Negeri (SDN) 09 Kenagarian Sijunjung. Dengan mengetahui kebiasaan siswa di SD tersebut, diharapkan nantinya hasil penelitian dapat digunakan oleh sekolah untuk lebih meningkatkan edukasi kepada siswa mengenai pentingnya sarapan.

METODE

Populasi pada penelitian ini seluruh murid SDN 09 Kenagarian Sijunjung. Sampel pada penelitian ini adalah siswa kelas 4, 5, dan 6 SDN 09 Kenagarian Sijunjung sebanyak 80 sampel responden. Penelitian ini dilaksanakan dengan menganalisis pengetahuan anak melalui kuisioner terhadap pentingnya sarapan pada anak SDN 09 Kenagarian Sijunjung. Penelitian dilakukan pada bulan Desember 2022. Jenis penelitian ini bersifat deskriptif yaitu dengan variable penelitian pengetahuan anak terhadap pentingnya sarapan.

Variabel penelitian meliputi: praktik kebiasaan setiap hari, tempat sarapan, peran orang tua dalam mengingatkan pentingnya sarapan, kehadiarn orang tua menemani anak ketika sarapan, pemahaman siswa tentang pentingnya sarapan setiap hari, pemahaman siswa tentang pentingnya nilai gizi yang terpenuhi dalam sarapan. Seluruh variabel diukur melalui pengisian kuesioner, lalu dianalisis dengan metode statistika deskriptif berupa proporsi (persentase).

HASIL

Dari hasil analisis terhadap variabel-variabel penelitian pada siswa SDN 09 Kenagarian Sijunjung, didapatkan bahwa 86,25% siswa sarapan setiap hari dan 13,75% siswa sarapan tidak setiap hari. Siswa SDN 09 sebanyak 82,5% sarapan dirumah dan 17,5% sarapan di tempat lain. Untuk peran orang tua dalam mengingatkan pentingnya siswa sarapan pagi sebesar 85% dan orang tua yang tidak mengingatkan sebesar 15 %. Untuk peran orang tua dalam mendampingi atau menemani anak ketika sarapan sebesar 78,75% dan anak yang sarapan sendiri tanpa ditemani orang tua sebesar 21,25%.

Sebanyak 72,5% siswa memahami bahwa sarapan penting dilakukan setiap hari, dan 27,5% masih belum memahami bahwa sarapan penting dilakukan setiap hari. Pemahaman anak mengenai pentingnya sarapan sebesar 38,75% menyatakan bahwa yang penting saat sarapan adalah kenyang, dan 61,25% menjawab adalah gizi terpenuhi ketika sarapan.

Tabel 1. Distribusi kebiasaan sarapan anak sekolah dasar

Variabel	Proporsi
Praktik kebiasaan setiap hari	
-Ya	86,25
-Tidak	13,75
Tempat sarapan	
-Di rumah	82,5
-Tidak di rumah	17,5
Peran orang tua dalam mengingatkan pentingnya sarapan	
-Mengingatkan	85
-Tidak mengingatkan	15
Kehadiri orang tua menemani anak ketika sarapan	
-Menemani	78,75
-Tak menemani	21,25
Pemahaman siswa tentang pentingnya sarapan setiap hari	
-Memahami	72,5
-Tak memahami	27,5
Pemahaman siswa tentang pentingnya nilai gizi yang terpenuhi dalam sarapan	
-Terpenuhinya gizi	61,25
-Kenyang	38,75

PEMBAHASAN

Penyebab siswa SDN 09 Kenagarian Sijunjung ada yang sarapan tidak setiap hari dapat disebabkan karena khawatir terlambat sekolah. Siswa tidak semuanya memilih sarapan dirumah dapat disebabkan karena tidak sempatnya orang tua menyiapkan. Peran orang tua sangat berpengaruh terhadap perilaku anak karena orang tua merupakan contoh bagi anak. Akan tetapi belum semua orang tua mengingatkan anaknya mengenai pentingnya sarapan sarapan. Peran orang tua dalam mendampingi anak ketika sarapan sangat penting karena dengan diperhatikannya anak ketika sarapan maka orang tua dapat melihat secara langsung apa makanan dan minuman yang dikonsumsi oleh anak ketika sarapan. Jika anak tidak ditemani ketika sarapan bisa saja anak tidak menghabiskan makanan ataupun minuman ketika sarapan, bahkan tidak jarang anak juga tidak sarapan karena tidak diingatkan dan tidak ditemani oleh orang tua. Orangtua memiliki peranan yang penting untuk memastikan bahwa anak memperoleh gizi yang cukup dan seimbang dari makanan yang dikonsumsi. Orang tua harus menanamkan kepada anak tentang pentingnya pola makan sehat bagi tubuh. Orangtua harus menekankan makanan apa saja yang harus dikonsumsi dan yang tidak boleh dikonsumsi oleh anak. Hal ini harus ditanamkan sejak dini, agar saat anak di sekolah atau bermain, tidak mengkonsumsi makanan yang tidak sehat.⁽⁸⁾

Untuk mendapatkan gizi yang baik diperlukan pengetahuan yang baik dari orangtua agar dapat menyediakan menu pilihan yang seimbang, karena tingkat pengetahuan seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku seseorang dalam pemilihan makanan, terutama untuk sarapan pagi. Untuk mengantisipasi hal ini diperlukan peran guru untuk mengingatkan siswa tentang pentingnya sarapan dalam memenuhi kebutuhan gizi harian dalam masa pertumbuhan usia sekolah.⁽⁹⁾ Disekolah juga dapat diberikan pelajaran atau materi mengenai isi piringku ataupun empat sehat lima sempurna agar siswa SDN 09 dapat mengetahui apa saja gizi yang perlu dilengkapi setiap harinya ketika sarapan.

Menu yang dikonsumsi oleh siswa sesuai dengan pedoman gizi seimbang yang mewajibkan sarapan dengan menu mengandung zat gizi berupa karbohidrat, protein, lemak dan vitamin. Menu yang dikonsumsi oleh siswa dapat memberikan zat gizi yang dibutuhkan tubuh yaitu: zat makanan sumber karbohidrat yang dikonsumsi siswa berupa nasi, roti dan singkong. Makanan tersebut dikenal sebagai sumber karbohidrat yang dipergunakan untuk sebagai sumber energi utama dalam tubuh, mengganti glukosa pada proses oksidasi dan metabolisme dalam tubuh. Protein di dalam tubuh memiliki berbagai fungsi salah satunya sebagai zat pembangun dan pemelihara tubuh, termasuk sebagai pembentuk hormon yang diproduksi kelenjar endokrin yang berfungsi membawa pesan kimiawi antar sel dalam tubuh. Protein dapat menurunkan selera makan dengan meningkatkan hormon peptida YY yang berkaitan dengan rasa kenyang.⁽¹⁰⁾

Siswa yang melakukan sarapan pagi memiliki performa yang lebih baik dalam perkembangan kognitif di sekolah dibandingkan dengan siswa yang tidak sarapan.⁽¹¹⁾ Terdapat hubungan yang signifikan antara sarapan

pagi dengan tingkat konsentrasi belajar jika dibandingkan dengan responden yang tidak sarapan pagi.⁽¹²⁾ Siswa yang tidak sarapan akan mengalami gangguan seperti mudah mengantuk serta kurang berkonsentrasi yang diakibatkan oleh kurangnya energi untuk beraktivitas salah satunya belajar.⁽¹³⁾

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa sebagian besar dari siswa aktif sarapan, namun masih banyak yang belum memahami bahwa terpenuhinya nilai gizi yang dibutuhkan adalah penting dalam sarapan. Sebagian besar orang tua berperan aktif mendukung terpenuhinya sarapan siswa.

DAFTAR PUSTAKA

1. Almtsier S. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama; 2004.
2. Waryono. Gizi Reproduksi. Yogyakarta: 2010.
3. Moehji S. Ilmu Gizi. Jakarta: Bathara Karya Aksara; 2003.
4. Aritonang I. Kebiasaan Makan & Gizi Seimbang. Yogyakarta: Penerbit Leutika; 2011.
5. Sediaoetama AD. Ilmu Gizi. Jakarta: Dian Rakyat: Jakarta; 2010.
6. Sari AF, Briawan D, Dwiriani CM. Kebiasaan dan Kualitas Sarapan pada Siswi Remaja di Kabupaten Bogor. *Jurnal Gizi dan Pangan*. 2012;7(2):97-102.
7. Hardinsyah, Aries M. Jenis Pangan dan Perannya dalam Asupan Gizi Harian anak Usia 6-12 Tahun di Indonesia. *Jurnal Gizi dan Pangan*. 2012;7(2):89-96.
8. Hastuti PS. Gambaran Sisa Makanan pada Pasien dengan Diet Lunak di Ruang Penyakit Dalam Rumah Sakit Umum Daerah RA. Kartini Jepara. Tugas Akhir. Semarang: Universitas Muhammadiyah Semarang; 2012.
9. Olsa ED, Sulastri D, Anas E. Hubungan Pengetahuan dan Sikap Ibu Terhadap Kejadian Stunting pada Anak Baru Masuk Sekolah Dasar di Kecamatan Nanggalo. *Jurnal Kesehatan Andalas*. 2017;6(3):523-529.
10. Leidy HJ, Ortinau LC, Douglas SM, Hoertel HA. Beneficial Effects of a Higher-Protein Breakfast on the Appetitive, Hormonal, and Neural Signals Controlling Energy Intake Regulation in Overweight/Obese, Breakfast-Skipping", Late-Adolescent Girls. *American Journal of Clinical Nutrition*. 2013;97(4):677-688.
11. Ahmad S, Waluyo, Fatimah F. Kebiasaan Sarapan Pagi dan Jajan dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar di SDN Kledokan Depok Sleman Yogyakarta. *Jurnal Universitas Respati Yogyakarta*. 2011;1(1):8-9.
12. Oktavia Y. Hubungan Sarapan Pagi dengan Tingkat Konsentrasi Belajar pada Anak Kelas 3 di SD Negeri 04 Balai Rupih Simalanggang Payakumbuh Tahun 2018. Skripsi. Padang: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Perintis Padang; 2018.
13. Junaidi. Korelasi Prilaku Makan dan Status Gizi terhadap Prestasi Belajar. Skripsi. Semarang: Universitas Negeri Semarang; 2010.