

Pengaruh Sarapan Pagi Terhadap Nilai Rapot Anak Sekolah Dasar di SD Pertiwi Kecamatan Bandung Wetan Kota Bandung Tahun 2018

The Effect Of Breakfast Habits Against The Result Of School Children Academic Report In Pertiwi Elementary School Bandung Wetan Sub-District Of Bandung City Year 2018

¹ Teguh Ramadhan , ² Usep Abdullah Husin, ³ Indrianto

¹Prodi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Bandung,

²Bagian pengajar, Fakultas Kedokteran, UNIVERSITAS ISLAM BANDUNG,

³Bagian Bedah annastesi, Fakultas Kedokteran, RSUD AL-IHSAN,

Jl. Tamansari No.22 Bandung 40116

Email: teguhghazali@yahoo.com

Abstract. elementary school children are national assets and a crucial human resource but they prone are to malnutrition. Inadequate nutritional intake during childhood can endanger cognitive development and interfere with academic achievement. The purpose of this study is to determine the effect of breakfast on the result of elementary school children's report cards in Pertiwi Elementary School, Bandung City. This study uses an observational analytical method with a cross-sectional design using a total sampling selection technique. Data of breakfast habit is obtained through questionnaires and academic achievement seen from the average value of elementary school report cards. The research subjects consisted of 80 school children. Data processing was performed using chi-square test analysis. The research took place in Pertiwi Elementary School in Bandung Wetan Sub-district of Bandung City and was conducted on June 7th 2018. The results showed that most elementary school children in Pertiwi Elementary School, 46 people (57,5%), had very good breakfast habits. Most, 42 people (52.5%), have good report cards. The value of p for the analysis of the effect of breakfast on the value of report cards is 0.035 (p value = 0.05). It can be concluded that there is a relationship between breakfast and the result of report cards of elementary school children in the Pertiwi Elementary School in Bandung Wetang District of Bandung City

Kata kunci: Breakfast, Report Card

Abstrak .Anak sekolah dasar merupakan aset negara yang sangat penting sebagai sumber daya manusia dan merupakan salah satu kelompok yang rawan mengalami kekurangan gizi . Asupan gizi yang tidak adekuat selama masa kanak-kanak dapat membahayakan perkembangan kognitif dan mengganggu prestasi belajar disekolah. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh sarapan pagi terhadap nilai raport anak sekolah dasar di SD Pertiwi Kota Bandung. Penelitian ini menggunakan metode Analitik observasional dengan rancangan potong lintang menggunakan teknik pemilihan sampel *total sampling*. Data status sarapan didapat melalui penyebaran kuesioner dan prestasi belajar dilihat dari nilai rata-rata raport anak sekolah dasar. Terdapat 80 anak sebagai subjek penelitian. Pengolahan data dilakukan menggunakan analisis *chi-square test*. Tempat penelitian di SD Pertiwi Kecamatan Bandung Wetan Kota Bandung dilakukan pada tanggal 7 juni 2018. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar anak sekolah dasar di SD Pertiwi memiliki kebiasaan sarapan pagi baik sekali sebanyak 46 orang (57,5%). Sebagian besar memiliki nilai raport baik sebanyak 42 orang (52,5%). Nilai p untuk analisis pengaruh sarapan pagi terhadap nilai raport adalah 0,035 (nilai $p \leq 0,05$). Simpulan terdapat hubungan antara sarapan pagi terhadap nilai raport anak sekolah dasar di SD Pertiwi Kecamatan Bandung Wetang Kota Bandung.

Kata kunci: Sarapan Pagi, Nilai Raport

A. Pendahuluan

Sarapan pagi merupakan makanan yang dimakan setiap pagi hari atau suatu kegiatan yang penting dilakukan sebelum mengisi aktivitas yang lain setiap hari. Sarapan dibutuhkan untuk mengisi lambung yang telah kosong selama 8-10 jam dan bermanfaat dalam meningkatkan kemampuan konsentrasi belajar dan kemampuan fisik. Menurut khomsan, A. 2010. pangan dan gizi untuk kesehatan. Jakarta. PT. raja grafindo persada.¹

Menurut *Kurniasari, Rita, 2005*. Hasil penelitian pada anak sekolah dasar di Yogyakarta menunjukkan ada hubungan yang nyata antara asupan energi makan pagi dengan kemampuan konsentrasi di sekolah menggunakan uji digit simbol.²

Menunjukkan bahwa tingginya frekuensi melewati makan (terutama sarapan) dan frekuensi ngemil yang tinggi atau mengambil makanan yang tidak teratur dan asupan makanan hewani dan buah-buahan rendah, ini akan mengakibatkan pertumbuhan dan prestasi akademis yang buruk. Anak yang memiliki kebiasaan sarapan pagi akan mempunyai kemampuan yang lebih baik daripada anak yang tidak memiliki kebiasaan sarapan pagi.²

Penelitian menemukan sebesar 25% anak sekolah dasar di Yogyakarta jarang mempunyai kebiasaan sarapan, sebanyak 18,8% anak sekolah dasar (SD) tidak melakukan sarapan sebelum berangkat sekolah. Beberapa faktor yang menyebabkannya antara lain : faktor sosiologis (55,6%), faktor waktu (33,3%), dan faktor kesehatan (11,1%).²

Menurut Depkes RI, (2006) menunjukkan bahwa makan pagi memberikan nilai positif terhadap aktivitas otak, otak menjadi lebih cerdas, peka dan lebih mudah untuk berkonsentrasi³. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa makan pagi memberikan nilai positif terhadap aktivitas otak, otak menjadi lebih cerdas, peka dan lebih mudah untuk berkonsentrasi.³

Menurut khomsan, A, 2002 menunjukkan bahwa tingginya frekuensi melewati makan (terutama makan pagi) akan mengakibatkan pertumbuhan dan prestasi akademis yang buruk. Namun masih banyak anak sekolah yang melewati sarapan pagi karena berbagai faktor.⁴ Anak- anak sering kali melewati makan pagi karena tidak tersedianya waktu atau tidak sempatnya orang tua untuk mempersiapkan makan pagi untuk anaknya terutama bagi ibu yang bekerja.⁴

B. Metode penelitian

Penelitian ini adalah penelitian analitik observasional dengan pendekatan potong lintang. Subjek penelitian ini merupakan anak SD kelas 6. Untuk melihat pengaruh sarapan pagi terhadap nilai raport. Teknik pengambilan sample dilakukan dengan cara total sampling yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Menggunakan kuesioner yang pengisiannya dibantu oleh gurunya.

Penelitian dilakukan di SD pertiwi Kecamatan Bandung Wetang Kota Bandung. Penelitian ini dilakukan dalam jangka waktu bulan Mei-Juli 2018 dan sudah disetujui oleh pihak sekolah.

C. Hasil

Karakteristik subjek penelitian berdasarkan usia dan jenis kelamin.

Tabel 1. Karakteristik subjek penelitian berdasarkan usia dan jenis kelamin

Variabel	n	%
----------	---	---

Usia (tahun)		
11	13	16,3
12	59	73,8
13	6	7,5
14	2	2,5
Jenis Kelamin		
Laki-laki	42	52,5
Perempuan	38	47,5
Total	80	100,0

Berdasarkan Tabel 1 terlihat bahwa distribusi terbanyak pada anak sekolah dasar adalah pada kelompok usia 12 tahun yaitu sebanyak 59 orang (73,8%).

Tabel 2. Gambaran kebiasaan sarapan pagi

No	Kebiasaan Sarapan Pagi	Ya		Tidak	
		n	%	n	%
1.	Setiap pagi sarapan pagi	77	96,3	3	3,8
2.	Setiap pagi makan karbohidrat (nasi,kentang,mie,roti,jagung)	72	90,0	8	10,0
3.	Setiap pagi makan protein(ikan,ayam,daging sapi,telor,susu, dll)	69	86,3	11	13,8
4.	Sarapan pagi itu penting	80	100,0	0	0,0

Berdasarkan Tabel 2. terlihat bahwa sebagian besar pada anak sekolah dasar pada penelitian ini menjawab bahwa setiap pagi sarapan pagi sebanyak 77 orang (96.3%), menjawab bahwa setiap pagi makan karbohidrat (nasi, kentang, mie, roti, jagung, gandum dll) sebanyak 72 orang (90,0%), menjawab bahwa Setiap pagi anda makan protein(ikan, ayam, daging sapi, telur, susu, keju dll) sebanyak 69 orang (86,3%),menjawab bahwa sarapan pagi itu penting sebanyak 80 orang (100,0%).

Tabel 3. Gambaran skor kebiasaan sarapan pagi

Variabel	n	%
Skor kebiasaan sarapan pagi (%)		
Rerata (SD)	83,03	(14,92)
Median	85,71	
Minimum	42,86	
Maximum	100,0	
Ya	46	57,5
Tidak	34	42,5
Total	80	100,0

Tabel 3 menunjukkan bahwa rata-rata kebiasaan sarapan pagi pada anak sekolah dasar adalah 83,03% dengan simpangan baku 14,92%, median 85,71%, dengan skor gejala paling rendah 42,86% dan paling tinggi 100,0%. Sebagian besar memiliki kebiasaan sarapan pagi sebanyak 46 orang (57,5%), dan subjek penelitian yang memiliki kebiasaan tidak sarapan yaitu sebanyak 34 orang (42,5%).

Tabel 4. Gambaran nilai raport anak sekolah

Variabel	n	%
Nilai raport		
Baik sekali	38	47,5
Baik	42	52,5
Total	80	100,0

Tabel 4 menunjukkan bahwa sebagian besar memiliki nilai raport anak sekolah dasar baik sebanyak 42 orang (52,5%), dan subjek penelitian yang memiliki nilai raport baik sekali yaitu sebanyak 38 orang (47,5%).

Tabel 5 Pengaruh sarapan pagi terhadap nilai raport

Nilai raport	Nilai p*)

	Baik sekali		Baik		Total		
	n	%	n	%	n	%	
Sarapan pagi							0,035
Ya	27	58,7	19	41,3	46	100,0	
Tidak	11	32,4	23	67,6	34	100,0	

**)Chi Square Test*

Berdasarkan Tabel 5 dapat dilihat anak sekolah dasar dengan kebiasaan sarapan lebih banyak memiliki nilai rapor baik sekali sebanyak 27 orang dari 46 orang (58,7%) sedangkan anak dengan kebiasaan tidak sarapan lebih banyak memiliki nilai raport baik sebanyak 23 orang dari 34 orang (67,6%) Berdasarkan Tabel 5 dapat dilihat bahwa hasil analisis *Chi Square Test* menunjukkan bahwa secara statistik terdapat pengaruh sarapan pagi terhadap nilai raport dengan nilai $p=0,035$ (nilai $p\leq 0,05$).

D. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian di SD Pertiwi Kecamatan Bandung Wetan Kota Bandung Tahun 2018 mengenai pengaruh sarapan pagi terhadap nilai raport di lihat dari kebiasaan sarapan pagi anak SD (83,03%) dapat diketahui bahwa sebagian besar memiliki kategori setatus sarapan baik sebanyak 34 anak (42,5%), kategori setatus sarapan baik sekali sebanyak 46 anak (57,5%). Untuk kategori nilai raport, diketahui proporsi responden yg memiliki nilai raport baik sebanyak 42 anak (52,5%) dan yang memiliki nilai raport baik sekali sebanyak 38 anak (47,5%). Berdasarkan hasil analisis yang di lakukan terdapat pengaruh sarapan pagi terhadap nilai raport anak sekolah dasar di SD pertiwi Kecamatan Bandung Wetan Kota Bandung Tahun 2018 dengan nilai $p=0,035$ (nilai $p\leq 0,05$)

Hasil penelitian pada anak sekolah dasar di Yogyakarta menunjukkan ada hubungan yang nyata antara asupan energi makan pagi dengan kemampuan konsentrasi di sekolah menggunakan uji digit simbol .menunjukkan bahwa tingginya frekuensi melewati makan (terutama sarapan) dan frekuensi ngemil yang tinggi atau mengambil makanan yang tidak.²

Penelitian menemukan sebesar 25% anak sekolah dasar di Yogyakarta jarang mempunyai kebiasaan sarapan, sebanyak 18,8% anak sekolah dasar (SD) tidak melakukan sarapan sebelum berangkat sekolah. Beberapa faktor yang menyebabkannya antara lain : faktor sosiologis (55,6%), faktor waktu (33,3%), dan faktor kesehatan (11,1%).²

E. Simpulan

Berdasarkan penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara sarapan pagi dengan nilai raport.

F. Saran

Memberikan informasi yang luas kepada masyarakat sekolah mengenai pentingnya sarapan pagi sebelum aktivitas disekolah.

Ucapan Terima kasih

Ucapan terimakasih ditunjukkan kepada UNISBA, Fakultas Kedokteran dan RSUD AL-IHSAN Bandung.

Daftar Pustaka

- Khomsan, A. 2010. Pangan dan Gizi untuk Kesehatan. Jakarta. PT. Raja Grafindo Persada.
- Kurniasari, Rita, 2005. Hubungan Frekuensi dan Asupan Gizi Makan Pagi dengan Kadar Hemoglobin (Hb) Darah dan Konsentrasi di Sekolah pada Murid Kelas V dan VI SDN Jetis I dan SDN Jetishardjo I Yogyakarta. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada.
- Depkes RI, (2006). *Pedoman pelayanan gizi rumah sakit*. Jakarta :Departemen kesehatan.
- Khomsan, A, 2002. Pangan dan Gizi untuk Kesehatan. Jakarta: PT. Raja Grafindo Pustaka.
- Ni Mhurchu, C., Gorton, D., Turley, M., Jiang, Y., Michie, J., Maddison, R. 2013. Effects of a Free School Breakfast Programme on Children's Attendance, Academic Achievement and Shortterm Hunger : Results From a Stepped-Wedge, Cluster Randomised Controlled Trial. *J. Epidemiol. Community Health* 67, 257–264.
- Ali Khomsan, 2002. *Pangan dan Gizi untuk Kesehatan*. Jakarta: Penerbit PT Raja Grafindo Persada Badan Pusat Statistik (BPS), (2006).
- Almatsier. 2009. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama. Bagwel ES. 2008. The Relationship Between Breakfast and School Performance, terdapat pada: *Jurnal Virgin*, JilidII, No.I, Januari 2016 ISSN 24422509 <http://clearinghouse.missouriwestern.edu/manuscripts/202.asp>. diunduh pada tanggal: 11 Maret 2014.
- Almatsier. 2004. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama. Bagwel ES. 2008. The Relationship Between Breakfast and School Performance, terdapat pada: *Jurnal Virgin*, JilidII, No.I, Januari 2016 ISSN 24422509 <http://clearinghouse.missouriwestern.edu/manuscripts/202.asp>. diunduh pada tanggal: 11 Maret 2014.
- Ali Khomsan, 2002. *Pangan dan Gizi untuk Kesehatan*. Jakarta: Penerbit PT Raja Grafindo Persada Badan Pusat Statistik (BPS), (2006).
- Soepardi, S. 2009. Kebiasaan Sarapan di Kalangan Anak Usia Sekolah Dasar di Poliklinik Umum Departemen Ilmu Kesehatan Anak FKUI- RSCM. Departemen Ilmu Kesehatan Anak Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, Rumah Sakit Dr. Cipto Mangunkusumo, Jakarta Sari Pediatri, Vol. 11
- Bagwel, S.E. 2008. The Relationship Between Breakfast and School Performance. <http://www.allsciencefairprojects.com/sciencefairprojects/28/331/8171dbf5aac59dce1ffdf3761cacd26c.html> (Oktober 2014).
- Joshua, A. 2009. Pentingnya Sarapan Pagi Bagi Anak. <http://kulinet.com/baca/pentingnya-sarapan-pagi-bagi-anak/329/>. (Oktober 2014).
- Depkes RI, 2014. Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan untuk Bangsa Indonesia. Jakarta.
- Hartriyanti, Y & Triyanti, 2007. Penilaian Status Gizi, dalam Gizi dan Kesehatan Masyarakat. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

- Bagwel, S.E. 2008. The Relationship Between Breakfast and School Performance.<http://www.allsciencefairprojects.com/sciencefairprojects / 28/331/8171dbf5aac59dce1ffdf376 1cacd26c.html>(Oktober 2014).
- Ahmad, dkk. (2011). Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dan Jajan Dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar Di SD Negeri Kledokan Depok Sleman Yogyakarta.(Skripsi). Universitas Respati, Yogyakarta
- Peraturan menteri kesehatan nomor 75 tahun 2013 tentang angka kecukupan gizi yang dianjurkan bagi bangsa Indonesia
- Ahmadi dan Widodo. (1998). Teori Belajar. www.blogs.unpad.ac.id. (Download: 5 Oktober 2009)
- Hakim, T. 2011. *Belajar Secara Efektif*. Jakarta: Pustaka PembangunanSwadaya Nusantara Istianah.2008. *Pengaruh Sarapan Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa*. Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah.
- Sadirman, 2004. *Interaksi dan Motivasi Belajar*. Jakarta: PT. Rineka Cipta Sandercock,
- G.R.H., Voss, C., and Dye, L. 2010. Associations Between Habitual School-day Breakfast consumption, Body Mass Index, Physical Activity and Cardio Respiratory Fitness in English School Children. *Eur.J.Clin.Nutr.* 64 : 1086–1092.
- Slameto. 2010. *Belajar dan Faktor- Faktor yang Mempengaruhi*. Jakarta. PT. Rhineka Cipta So, W.-Y. 2013. Association between frequency of breakfast consumption and academic performance in healthy Korean adolescents. *Iran. J. Public Health* 42, 25–32.