

KEBIASAAN MAKAN PAGI PADA ANAK USIA SD DAN HUBUNGANNYA DENGAN TINGKAT KESEHATAN DAN PRESTASI BELAJAR

Sukiniarti¹

¹FKIP Universitas Terbuka
e-mail: kuniarti@ut.ac.id

ABSTRAK

Makanan sehari-hari yang dipilih dengan baik akan memberikan semua zat yang diperlukan oleh tubuh untuk hidup sehat. Khususnya untuk anak usia sekolah dasar yang dikategorikan masih dalam taraf perkembangan dan pertumbuhan, maka makan pagi sangat diperlukan untuk menunjang aktivitasnya. R.E.Kleinman (2013), mengatakan bahwa anak yang tidak sarapan pagi cenderung tidak konsentrasi dalam belajar. Tujuan penelitian ini untuk mengidentifikasi: (1) seberapa banyak anak usia SD membiasakan makan pagi sebelum berangkat sekolah. (2) penyebab anak usia SD tidak makan pagi sebelum berangkat sekolah. (3) hubungan makan pagi dengan tingkat kesehatan dan prestasi belajar anak usia SD. Metode yang digunakan metode kuantitatif. Informasi pengambilan data digali melalui survai, dokumentasi dan wawancara. Hasil penelitian menunjukkan: (1) 89,66% anak setiap pagi selalu makan pagi sebelum berangkat sekolah. (2) 43,11% anak usia SD kelas 2 tidak makan pagi sebelum berangkat sekolah dikarenakan bangun kesiang. (3) Hubungan antara makan pagi dengan tingkat kesehatan dan prestasi belajar anak SD kelas 2 di wilayah Kelurahan Pondok Benda tidak begitu erat, dikarenakan adanya faktor genetik.

Kata kunci: kebiasaan makan pagi, kesehatan, prestasi belajar

Makan pagi merupakan bagian dari kegiatan yang harus dipenuhi oleh setiap insan manusia karena melalui makan kita baru mempunyai energi untuk melakukan aktivitas hidup. Anak usia sekolah dasar (SD), yang dikategorikan masih dalam taraf perkembangan dan pertumbuhan, maka makan pagi atau sarapan mutlak sangat diperlukan untuk menunjang aktivitasnya. Terutama di jam-jam belajar disekolah, energi yang diperlukan untuk belajar sangat bergantung dari asupan gizi yang diperoleh dari makanan yang dimakan. Apabila anak tidak sarapan maka energi yang dibutuhkan untuk berpikir tidak mendukung, dampaknya anak tidak konsentrasi untuk belajar karena perut kosong sehingga berpengaruh terhadap hasil belajarnya. Hal ini senada dengan pendapat R.E.Kleinman (2013), bahwa anak yang tidak sarapan pagi cenderung tidak konsentrasi dalam belajar.

Kenyataan dilapangan, makan pagi tidak semulus seperti yang di harapkan. Masih ada orang tua tidak menyempatkan membuat makan pagi untuk anaknya

dikarenakan orang tua bekerja. Hal ini juga dikemukakan oleh Devi (2012) bahwa sekarang ini banyak orang tua yang bekerja sehingga tak memiliki waktu untuk menyiapkan sarapan pagi buat anaknya kesekolah, sehingga banyak anak sekolah yang tak terbiasa makan pagi. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Auliana (2012) mengemukakan bahwa di Indonesia: 18,05% anak tidak makan pagi. Berdasarkan uraian tersebut di atas penulis mengajukan permasalahan sebagai berikut. (1). Seberapa banyak anak usia SD membiasakan makan pagi sebelum berangkat sekolah? (2). Apakah penyebab anak usia SD tidak makan pagi sebelum berangkat sekolah? (3). Adakah hubungan makan pagi dengan tingkat kesehatan dan prestasi belajar anak usia SD?

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi: (1). seberapa banyak anak usia SD membiasakan makan pagi sebelum berangkat sekolah. (2). penyebab anak usia SD tidak makan pagi sebelum berangkat sekolah, (3) hubungan makan

pagi dengan tingkat kesehatan dan prestasi belajar anak usia SD

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Swariawan P (2009) menunjukkan, dengan uji statistik spearman rank correlation ditemukan nilai $p = 0,014, < \alpha = H_0$ ditolak, yang berarti ada hubungan secara bermakna antara sarapan pagi dengan tingkat prestasi belajar pada anak usia sekolah, sehingga dapat disimpulkan bahwa sarapan pagi sangat bermanfaat bagi anak usia sekolah untuk memelihara ketahanan tubuh, agar dapat bekerja atau belajar dengan baik, membantu memusatkan pikiran untuk belajar dan memudahkan penyerapan pelajaran, serta membantu mencukupi zat gizi.

Berikutnya penelitian yang dilakukan oleh Jodi, R, Wahlstrom, Kyla Reicks, Marla Source (2002) dengan menggunakan analisis statistik tes Chi-square, hasil yang diperoleh; pertama; mayoritas siswa merasa bahwa sarapan memberikan manfaat peningkatan energi dan kemampuan untuk lebih konsentrasi selama belajar di sekolah. Kedua; persepsi umum hambatan untuk makan pagi atau sarapan adalah kurangnya waktu dan tidak lapar dipagi hari.

Yudi. (2008) mengatakan bahwa ada beberapa manfaat makan pagi antara lain: (1). Memberi energi untuk otak. Sarapan dapat membantu meningkatkan daya ingat dan konsentrasi sebelum tiba waktunya makan siang, (2) Sebagai pengganti waktu malam yang tidak terisi oleh makanan. Setelah tidur selama kurang lebih 8 jam, maka zat gula dalam tubuh akan menurun, hal itu dapat digantikan dengan mengkonsumsi karbohidrat ketika sarapan.

Hal ini senada dengan pendapat Gomo (2010) dalam seminar sehari bahwa sarapan dapat meningkatkan stamina kerja, konsentrasi belajar, kenyamanan kerja dan belajar. Sarapan dapat mencegah konstipasi, hipoglikemia, pusing, gangguan stamina, kognitif dan kegemukan. Kedaton, D. Zayadan (2008) mengatakan bahwa sarapan terbukti mampu membuat

anak-anak lebih konsentrasi saat belajar di sekolah. Sarapan yang dimaksud disini tentunya asupan gizi yang dikonsumsi memenuhi keperluan untuk hidup sehat. Makanan yang memenuhi untuk hidup sehat adalah makanan yang bergizi. Makanan bergizi adalah makanan yang mengandung zat-zat yang diperlukan oleh tubuh untuk memenuhi hidup sehat. Berdasarkan kamus biologi praktis, bahwa gizi adalah zat-zat makanan yang berguna bagi kesehatan. Maka anak yang kurang gizi mudah lelah, tidak mampu berpikir, dan tidak berkonsentrasi penuh dalam belajar.

Hasil penelitian Auliana,R (2012) mengatakan bahwa untuk mengoptimalkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kepandaian, dan kematangan sosial diperlukan komposisi seimbang antara karbohidrat (45%-65%), protein (10%-25%), lemak (30%), dan berbagai macam vitamin lain. Sumantri dan Syaodih. (2009) mengemukakan bahwa anak usia 6-12 tahun pertumbuhan fisik cenderung lambat kecuali pada akhir periode tersebut, sedangkan kecakapan motorik terus membaik. Mereka banyak makan karena kegiatannya menuntut energi yang banyak. Oleh karenanya apabila asupan nutrisi tidak mencukupi kebutuhan tubuh, maka akan membuat aktivitas mereka berkurang, termasuk cara belajar dan konsentrasi mereka terhadap pelajaran.

Sutarno (2007) mengungkapkan bahwa perkembangan kognitif anak usia 7-11 tahun sudah lebih mampu berpikir, belajar, mengingat dan berkomunikasi, karena proses kognitif mereka tidak terlalu egosentris lagi dan sudah lebih logis. Dan semua itu perlu ditunjang makanan yang bergizi dalam asupan makanan setiap harinya agar maksimal perkembangan kognitifnya. Apabila maksimal perkembangan kognitifnya, insya Allah akan menjadi anak yang berprestasi dalam belajarnya. Pengertian prestasi belajar menurut Hengkiriawan dalam Asmara. 2009 : 11 bahwa prestasi belajar adalah hasil yang dicapai seseorang dalam

pengusahaan pengetahuan dan keterampilan yang dikembangkan dalam pelajaran, lazimnya ditunjukkan dengan nilai yang diberikan oleh guru.

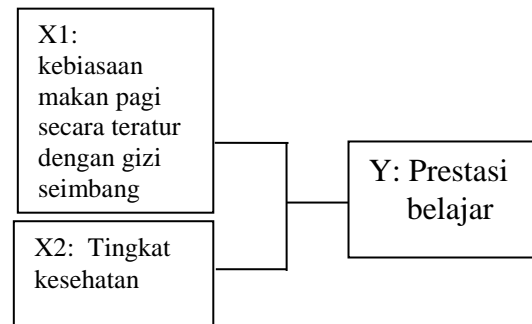
Berikutnya Hengkiriawan dalam Hetika (2008: 23), prestasi belajar adalah pencapaian atau kecakapan yang dinampakkan dalam keahlian atau kumpulan pengetahuan. Sedangkan Hengkiriawan dalam Harjati (2008: 43), menyatakan bahwa prestasi merupakan hasil usaha yang dilakukan dan menghasilkan perubahan yang dinyatakan dalam bentuk simbol untuk menunjukkan kemampuan pencapaian dalam hasil kerja dalam waktu tertentu.

Hariyanto (2010) menyatakan prestasi belajar adalah hasil yang dicapai oleh seseorang setelah ia melakukan perubahan belajar baik di sekolah maupun di luar sekolah. Berdasarkan uraian di atas untuk anak usia sekolah, sangat dianjurkan untuk membiasakan diri makan pagi sebelum berangkat ke sekolah, karena sarapan dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan menjaga daya tahan tubuh sebelum tiba waktunya istirahat siang. Namun menurut K, Edi. (2010) ada sebagian orang yang merasa enggan melakukan sarapan pagi dikarenakan ada beberapa alasan, yaitu: diburu waktu, takut gemuk, dan karena tidak terbiasa.

Definisi Operasional Variabel Penelitian adalah sebagai berikut. Apabila anak selalu sarapan pagi secara teratur dengan gizi seimbang, maka tubuh akan menjadi sehat, dan konsentrasi dalam belajarnya meningkat, sehingga akan memperoleh prestasi belajar yang lebih baik

Berdasarkan uraian tersebut di atas, hipotesis sementara yang dapat dikemukakan adalah dapat diduga bahwa (X1) kebiasaan makan pagi secara teratur dengan gizi seimbang, (X2) Tubuh menjadi sehat dan tingkat kesehatan menjadi baik memiliki hubungan terhadap Prestasi belajar anak (Y).

Hipotesis tersebut dapat digambarkan sebagai berikut.



METODE PENELITIAN

Penelitian ini dalam penerapannya, penulis menggunakan metode kuantitatif melalui survai, dokumentasi dan wawancara. Informasi yang akan diperoleh dalam penelitian ini digali melalui kuesioner dan wawancara langsung kepada siswa kelas 2 sekolah dasar yang masih berusia 7-8 tahun, dan yang memperoleh nilai tertinggi dan terendah. Penelitian ini dilakukan di wilayah Tangerang Selatan, tepatnya di SDN: Kelas 2 Pondok Benda I, Kelas 2 Pondok Benda II, Kelas 2 Pondok Benda III, Kelas 2 Pondok Benda IV, Kelas 2 Pondok Benda V, Kelas 2 Pondok Benda VI. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Siswa SD negeri kelas 2 di wilayah Kecamatan Pamulang Tangerang Selatan yang berjumlah sekitar 240 siswa. Sampel penelitian ini adalah 60 siswa yang meliputi 5 siswa berprestasi baik, dan 5 siswa berprestasi cukup/ kurang dari 6 SDN Pondok Benda, yaitu: Kelas 2 Pondok Benda I, Kelas 2 Pondok Benda II, Kelas 2 Pondok Benda III, Kelas 2 Pondok Benda IV, Kelas 2 Pondok Benda V, dan Kelas 2 Pondok Benda VI.

Teknik pengambilan data melalui survai, dokumentasi dan wawancara. Informasi yang diperoleh dalam penelitian ini digali melalui kuesioner dari orang tua murid dan guru dan wawancara langsung kepada guru kelas 2 yang menjadi sampel penelitian serta pada siswa kelas 2 sekolah dasar yang masih berusia 7-8 tahun, dan yang memperoleh nilai tertinggi dan terendah.

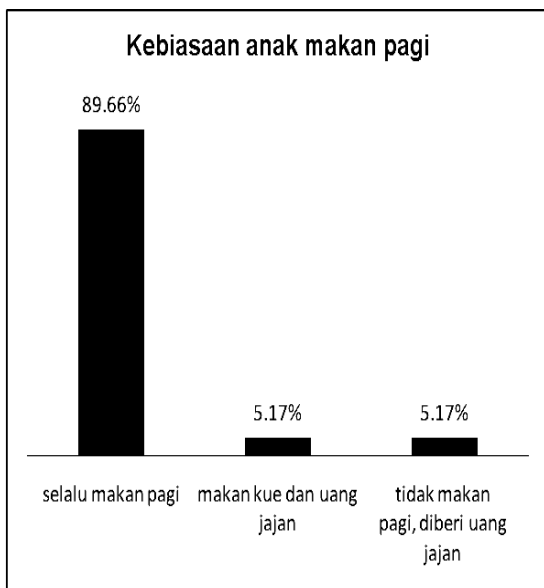
Analisis data yang digunakan untuk menjawab rumusan permasalahan no 1s/d no 2 adalah data yang terkumpul dari hasil kuesioner ditabulasikan dan ditampilkan dalam bentuk tabel, kemudian dianalisis secara deskriptif. Sedangkan analisis data untuk menjawab permasalahan no 3 yaitu hubungan makan pagi terhadap tingkat kesehatan dan prestasi belajar anak usia SD, data yang terkumpul dianalisis dengan menggunakan uji korelasi sederhana

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Kebiasaan Makan Pagi Sebelum Berangkat Sekolah

Kebiasaan makan pagi sebelum berangkat sekolah dari hasil penelitian adalah sebagai berikut (1). 89,66% anak setiap pagi selalu makan pagi sebelum berangkat sekolah. (2). 5,17% setiap pagi anak hanya cukup makan kue-kue saja, selebihnya diberi uang untuk jajan. (3). 5,17% anak tidak sempat makan pagi, sehingga setiap hari diberi uang saku untuk jajan yang disukai anak.

Temuan tersebut dapat digambarkan pada Gambar 1.

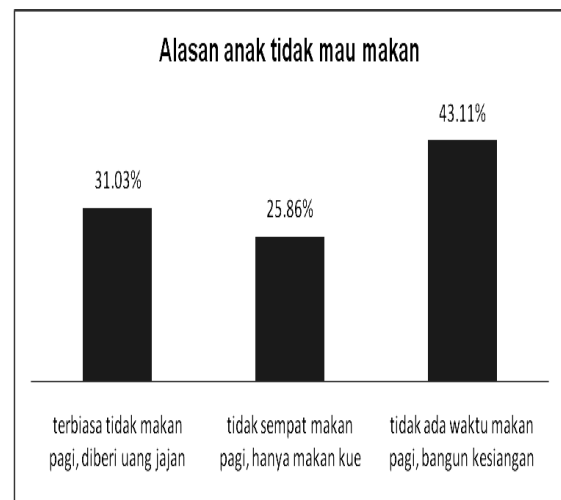


Gambar 1. Kebiasaan Makan Pagi Sebelum Berangkat Sekolah

Penyebab Anak Tidak Mau Makan

Adapun penyebab anak tidak mau makan, yaitu (1). Karena sudah kebiasaan tidak pernah makan pagi, sehingga sebagai gantinya diberi uang untuk jajan yang cukup sebanyak 31,03%; (2). karena tidak sempat makan pagi hanya makan kue setiap pagi sebanyak 25,86%; (3). sebanyak 43,11% tidak ada waktu untuk makan pagi, karena anak sering bangun kesiangan, sehingga hanya bekal uang saku sekedarnya.

Temuan tersebut dapat digambarkan pada Gambar 2.



Gambar 2. Penyebab Anak Tidak Mau Makan

Hasil Analisis Hubungan antara Sarapan Pagi dengan Nilai/Prestasi Belajar

Tabel 1. Hubungan antara Sarapan Pagi dengan Prestasi Belajar

	Sarapan (X1)	Nilai (Y)
Sarapan	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	-.282*
	N	.025
Nilai	Pearson Correlation	63
	Sig. (2-tailed)	-.282*
	N	.025
		63

Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Hasil Analisis Hubungan Antara Kesehatan dengan Nilai/ Prestasi Belajar

Tabel 2. Hubungan antara Kesehatan dengan Nilai /Prestasi Belajar

		Kesehatan (X2)	Nilai (Y)
Kesehatan	Pearson Correlation	1	-.118
	Sig. (2-tailed)		.356
	N	63	63
Nilai	Pearson Correlation	-.118	1
	Sig. (2-tailed)	.356	
	N	63	63

Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Pembahasan

Berdasarkan Gambar 1 tentang kebiasaan anak makan pagi sebelum berangkat sekolah, ternyata di SD Pondok Benda 89,66% anak setiap pagi selalu makan pagi sebelum berangkat sekolah, dan masih ada 5,17 % anak setiap pagi hanya cukup makan kue-kue saja berangkat sekolah. Bahkan dari hasil wawancara dengan salah satu anak yang berprestasi kurang mengatakan mereka berangkat ke sekolah belum makan pagi, melainkan hanya diberi uang Rp. 2000,- untuk beli nasi uduk.

Berdasarkan Gambar 2 tentang penyebab anak tidak mau makan, terutama dikarenakan tidak ada waktu untuk makan pagi, karena anak sering bangun kesiangan, sehingga hanya bekal uang saku sekedarnya. Oleh karena itu sebagai orang tua harus membiasakan anak tidur secara teratur, dan bangun pagi setiap hari, karena bangun pagi baik untuk kesehatan. Udara di pagi hari masih bersih, sehingga apabila kita rutin bangun pagi berarti masih menghirup udara yang bersih yang dapat membuat otak menjadi segar, dan siap untuk menghadapi rutinitas sehari-hari termasuk sarapan pagi.

Nilai koefisien korelasi antara sarapan pagi dengan nilai pada tabel di atas sebesar -0,118. Maka dapat disimpulkan bahwa hubungan antara sarapan pagi dengan nilai tidak begitu erat. Hal ini dapat terjadi karena kesehatan anak yang tidak

baik, atau kandungan gizi pada makanan yang dikonsumsi mempunyai kandungan gizi yang kurang bagus, serta faktor genetik sangat berpengaruh pada kecerdasan seseorang. Hal ini juga nampak pada saat wawancara. Ada beberapa orang anak yang mengatakan selalu sarapan pagi tetapi hasil nilai sumatifnya jelek.

Berikutnya nilai koefisien korelasi antara kesehatan dengan nilai pada tabel di atas sebesar -0,118. Maka dapat disimpulkan bahwa hubungan antara kesehatan dengan nilai juga tidak begitu erat. Hal ini dapat terjadi karena anak tidak konsentrasi pada saat guru menerangkan, atau ada faktor genetik yang memiliki kecerdasan kurang baik. Kecerdasan seseorang diturunkan dari orangtuanya. Walaupun anak nampak sehat sehat tapi apabila orang tuanya atau nenek moyangnya memiliki gen kecerdasan kurang bagus, walaupun ditunjang dengan gizi yang baik, maka anak akan kurang bagus juga kecerdasannya.

Hal ini senada dengan pendapat Febrinastri, Nussy (2014) mengungkapkan bahwa penelitian terbaru yang dipublikasikan dalam *Intelligence Journal* edisi November-Desember 2014 baru-baru ini dinyatakan kecerdasan anak tidak dapat dipengaruhi oleh apapun, karena merupakan bawaan genetika.

KESIMPULAN

Berdasarkan masalah yang dirumuskan dikaitkan dengan hasil data yang diperoleh maka dapat disimpulkan sebagai berikut.

1. Hanya 89,66% anak setiap pagi selalu makan pagi sebelum berangkat sekolah, selebihnya 5,17 % anak usia kelas 2 SD tidak sempat makan pagi hanya diberi uang jajan sebesar Rp. 2000,-
2. Penyebab anak tidak mau makan dikarenakan 31,03% mengatakan sudah kebiasaan tidak pernah makan pagi, sehingga sebagai gantinya diberi uang untuk jajan, dan 25,86%; tidak sempat makan pagi hanya makan kue setiap

pagi, serta 43,11% mengatakan tidak ada waktu untuk makan pagi, karena anak sering bangun kesiangan, sehingga hanya bekal uang

3. Hubungan antara sarapan pagi dan kesehatan dengan nilai atau prestasi belajar pada anak SD kelas 2 di wilayah Kelurahan Pondok Benda tidak begitu erat, atau tidak signifikan dikarenakan ada faktor genetik yang lebih dominan. Oleh karenanya hal ini masih perlu diteliti lebih lanjut

DAFTAR RUJUKAN

- Adhi T K. 2012. *Pemantapan Ketahanan Pangan dan Perbaikan Gizi Berbasis Kemandirian dan Kearifan Lokal.. Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi X*. Diakses dari http://kalibrasi.lipi.go.id/frm_index.php?pg=informasi/info_makalah.php&act=edit&id=207 tanggal 28 januari 2012
- Ary Donald, et al. 1979 . *Introduction to Researchin Education* . New York: Holt Rinehart and Winston.
- Amalia S. 2007. *Makanan, Kesehatan, Penyakit, dan Pencegahannya*. Jakarta: Penerbit Universitas Terbuka
- Auliana, R . *Makanan Seimbang untuk Anak*. Diakses dari <http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/GIZI%20SEIMBANG%20ANAK.pdf> tanggal 17 januari 2013
- Almatsier Sunita, Soetardjo, Soekarti Moesijanti. 2011. *Gizi Seimbang dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- Devi N. 2012. *Gizi Anak Sekolah*. Jakarta: PT Kompas Media Nusantara
- Dolftom. 2013. *Gizi Anak Sekolah untuk Generasi Sehat dan Cerdas*. <http://vitaminuntukanak.com/gizi-anak-sekolah-untuk-generasi-sehat-dan-cerdas/> diakses tanggal 27 Mei 2013
- Febrinastri, Nussy. 2014. *Studi Kecerdasan Anak Sangat dipengaruhi Oleh Faktor Genetik*. Diakses dari <http://www.beritasatu.com/anak/221903-studi-kecerdasan-anak-sangat-dipengaruhi-oleh-faktor-genetika.html> tanggal 19 Desember 2014
- Gomo A T N. 2010. *Healthy Breakfast, Healthy You* dalam seminar sehari yang diakses dari <http://duniafitnes.com/nutrition/healthy-breakfast-healthy-you.html> tanggal 28 januari 2012
- Hariyanto 2010. *Pengertian prestasi belajar*. <http://belajarpsikologi.com/pengertian-prestasi-belajar/> diakses tanggal 27 mei2013
- Hengkiriawan. 2012. *Pengertian Prestasi belajar menurut Beberapa Ahli*. Diakses dari <http://Hengkiriawan.blogspot.com/2012/03/Pengertian-Prestasi-Belajar.Html>
- Jodi, Reddan, Wahlstrom, Kyla Reicks, MarlaSource. 2002. *Journal of Nutrition Education & Perilaku*. Vol.34 Issue 1, P47-52. 6p. 3 Charts. Diakses dari 11 Maret 2013
- Kedaton, Darman Zayadan. (2008). *Manfaat Sarapan Gizi untuk Anak*. <http://dezhayadan.blogspot.com/2008/07/giizi-untuk-anak.html>. Diakses tanggal 22 Mei 2013
- Kleinman, R. 2013. *Manfaat Sarapan*. Diakses dari <http://www.parenting.co.id/article/artikel/manfaat.sarapan.untuk.prestasi.anak/001/004/267> tanggal 17 januari 2013
- Swariawan, Putu. 2009. *Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Kesiapan Belajar Anak Usia Sekolah di Sekolah Dasar Inpres Sambung Jawa I kelurahan Sambung Jawa Kecamatan Mamajang Makassar*. Diakses dari <http://swrskripsi.blogspot.com/2013/02/hubungan-kebiasaan-sarapan-pagi-dengan.html> tg 27 mei 2013

- Santosa S. 2012. *Kesehatan dan Gizi*. Jakarta: Penerbit Universitas Terbuka
- Sumantri M, dan Syaodih N. (2009). *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Penerbit Universitas Terbuka
- Sutarno N. 2007. *Pembinaan Kehidupan Keluarga*. Jakarta: Penerbit Universitas Terbuka

- Yudi. 2008. *Manfaat Sarapan Pagi*. Diakses dari <http://yudiworld.com/manfaat-sarapan-pagi/> tanggal 17 januari 2013
- Manfaat Sarapan Pagi dan Akibat Tidak Sarapan Pagi*. Diakses dari <http://motivationplannet.wordpress.com/2010/06/21/manfaat-sarapan-pagi-dan-akibat-tidak-sarapan-pagi/> tanggal 28 januari 2013