

## **PENGARUH SARAPAN PAGI DAN STATUS GIZI TERHADAP PRESTASI BELAJAR SISWA SEKOLAH DASAR DI KABUPATEN BULELENG**

I Gede Ariyasa; Aulia Iefan Datya  
Fakultas Ilmu Kesehatan, Sains, dan Teknologi Universitas Dhyana Pura  
email : ariyasagd@gmail.com

### **ABSTRAK**

*Status gizi pada anak sangat berpengaruh terhadap perkembangan fisik dan mental anak sehingga pada akhirnya berdampak pada tingkat kecerdasannya. Pengukuran status gizi merupakan salah satu aspek yang sangat penting untuk dilakukan agar dapat terhindar dari salah satu komplikasinya yaitu malnutrisi. Untuk anak sekolah, diharapkan kebutuhan zat gizi berpedoman pada gizi seimbang yang meliputi kebutuhan karbohidrat 50-60%, protein 14% dan lemak 25%, kebutuhan gizi tersebut termasuk sarapan pagi. Makan pagi berkontribusi sekitar seperempat sampai sepertiga kebutuhan gizi sehari yaitu sekitar 400-600 kalori, tergantung dari komposisi dan jumlahnya. Sarapan pagi merupakan harapan yang mendasar gizi seimbang. Bagi anak sekolah, makan pagi dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan memudahkan menyerap pelajaran sehingga meningkatkan prestasi belajar. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peranan kebiasaan sarapan pagi dan status gizi terhadap prestasi belajar pada anak sekolah dasar di Bali. Penelitian ini menggunakan rancangan cross-sectional analitik yaitu sampel penelitian diambil dari populasi terjangkau secara stratified random sampling pada satu waktu sehingga diperoleh sampel siswa sekolah dasar di Kabupaten Buleleng. Dari hasil penelitian didapatkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara status gizi terhadap prestasi belajar.*

**Kata kunci:** *status gizi, malnutrisi, prestasi belajar*

### **PENDAHULUAN**

Pemenuhan kebutuhan gizi pada anak menjadi masalah kesehatan di seluruh dunia. Sebagian besar gangguan perkembangan pada anak sangat

terkait dengan status gizi anak itu sendiri yang diakibatkan oleh kesulitan makan. Hal ini dapat menyebabkan terjadinya malnutrisi, dehidrasi, berat badan kurang, ketidak-seimbangan elektrolit, gangguan perkembangan kognitif, gangguan kecemasan, dan pada keadaan yang lebih parah dapat menjadi kondisi yang mengancam hidup (Chung and Kahng, 2006).

Status gizi pada anak sangat berpengaruh terhadap perkembangan fisik dan mental anak sehingga pada akhirnya berdampak pada tingkat kecerdasannya. Pengukuran status gizi merupakan salah satu aspek yang sangat penting untuk dilakukan agar dapat terhindar dari salah satu komplikasinya yaitu malnutrisi (Dani, 2005; Clark, 2009). Masalah menu, porsi, dan waktu makan merupakan faktor yang dapat mempengaruhi status gizi pada anak. Adanya ketidakseimbangan antara pemasukan dan kebutuhan nutrisi berisiko tinggi menjadi malnutrisi, terutama pada anak yang mengalami kesulitan makan (Supriasa, 2001; Narendra, 2006; Murphy, 2007).

Untuk anak sekolah, diharapkan kebutuhan zat gizi berpedoman pada gizi seimbang yang meliputi kebutuhan karbohidrat 50-60%, protein 14% dan lemak 25%, kebutuhan gizi tersebut termasuk sarapan pagi. Makan pagi berkontribusi sekitar seperempat sampai sepertiga kebutuhan gizi sehari yaitu sekitar 400-600 kalori, tergantung dari komposisi dan jumlahnya. Sarapan pagi merupakan harapan yang mendasar gizi seimbang (Murphy, 2007). Bagi anak sekolah, makan pagi dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan memudahkan menyerap pelajaran sehingga meningkatkan prestasi belajar (Murphy and Pagano, 2001; DepKes, 2002; Caroline et al, 2005).

Penelitian mengenai frekuensi sarapan pagi dan status gizinya pada anak usia 7-12 tahun di Bali, khususnya di Buleleng masih jarang dilakukan. Oleh sebab itu, perlu adanya suatu penelitian tentang peranan sarapan pagi terhadap prestasi belajar anak usia 7 – 12 tahun. Diharapkan dengan mengetahui peranan sarapan pagi terhadap prestasi belajar, dapat memberikan sumbangan pemikiran dalam mencerdaskan bangsa sebagai tujuan pendidikan nasional. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui status gizi terhadap prestasi belajar pada anak sekolah di Kabupaten Buleleng dan untuk

mengetahui pengaruh kebiasaan sarapan pagi terhadap prestasi belajar siswa sekolah dasar di Kabupaten Buleleng.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan rancangan *cross-sectional* analitik yaitu sampel penelitian diambil dari populasi terjangkau secara *stratified random sampling* pada satu waktu diperoleh sampel siswa sekolah dasar di Kabupaten Buleleng. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa sekolah dasar yang ada di wilayah Kabupaten Buleleng yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria Inklusi meliputi: siswa sekolah dasar, umur 7-12 Tahun, berdomisili di Kabupaten Buleleng, dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan penelitian. Kriteria Eksklusi meliputi: siswa sedang sakit pada saat penelitian dilaksanakan. Teknik penentuan sampel yaitu (1) pada populasi siswa SD diadakan pemilihan sampel secara random sampling berdasarkan cluster kecamatan, yaitu 9 kecamatan yang ada di Kabupaten Buleleng; (2) dari jumlah populasi yang telah memenuhi syarat yang diambil untuk dijadikan sampel sampai terpenuhi jumlah sampel sebanyak 136 orang siswa sekolah dasar.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu :

- a. Buku dan data pencatatan.
- b. Kuesioner yang memuat identitas siswa, sarapan pagi, menu sarapan, kegiatan belajar di sekolah.
- c. Raport siswa.
- d. *Timbangan* merk Krups buatan Jepang untuk mengukur berat badan dengan satuan kg.
- e. Alat *antropometer* merk Super buatan Jepang dengan ketelitian 0,1 cm., yang dipergunakan untuk mengukur antropometri subjek.

Untuk menghindari adanya kesalahan dalam pengumpulan data, dibuat prosedur penelitian sebagai berikut.

- a. Sosialisasi dan mengadakan diskusi dengan subjek untuk menjelaskan penelitian yang akan dilakukan.
- b. Meminta kepada subjek untuk kesediaannya mengikuti penelitian.

- c. Subjek mengisi biodata dan *informed consent* yang telah disediakan oleh peneliti.
- d. Pemeriksaan kesehatan siswa sebelum mengisi kuesioner.
- e. Memberikan kuesioner kepada sampel penelitian.
- f. Pemeriksaan kesehatan siswa pada akhir penelitian
- g. Mencatat nilai raport semester ganjil siswa.

Data yang didapatkan akan dianalisis secara analitik, yaitu dengan uji korelasi dan regresi. Data dianalisis dengan menggunakan *Program SPSS 16.0 for windows*.

- 1) Analisis deskriptif untuk data karakteristik subjek.
- 2) Uji normalitas terhadap semua data yang berskala interval dengan menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* pada taraf signifikansi 5% ( $\alpha = 0,05$ ).
- 3) Untuk mengetahui pengaruh sarapan pagi terhadap prestasi belajar digunakan uji korelasi pearson dan analisis regresi linier sederhana.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Data sarapan pagi yang diperoleh dari hasil pengukuran terhadap responden menunjukkan bahwa skor tertinggi yang dicapai responden adalah 47, sedangkan skor terendah yang dicapai responden adalah 26. Distribusi frekuensi skor sarapan pagi ditampilkan pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Skor Sarapan Pagi

Nomor Urut	Interval	Nilai Tengah	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	26 – 28	27	14	10.29
2	29 – 31	30	32	23.53
3	32 – 34	33	39	28.68
4	35 – 37	36	28	20.59
5	38 – 40	39	16	11.76
6	41 – 43	42	4	2.94
7	44 – 46	45	2	1.47
8	47 – 49	48	1	0.74
JUMLAH			136	100

Berdasarkan Tabel 4.1 di atas dapat diamati bahwa pengelompokan frekuensi untuk variabel sarapan pagi ( $X_1$ ) terletak di sekitar rata-rata dengan frekuensi sebesar 39 (28,68%), di atas rata-rata sebanyak 37,50%, dan di bawah rata-rata sebanyak 33,82%.

Data status gizi yang diperoleh dari hasil pengukuran terhadap responden menunjukkan bahwa skor tertinggi yang dicapai responden adalah 26.60, sedangkan skor terendah yang dicapai responden adalah 14.50. Distribusi frekuensi skor status gizi ditampilkan pada Tabel 2 berikut.

Tabel 2. Frekuensi skor Status Gizi

Nomor Urut	Interval	Nilai Tengah	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	14.5 - 15	15	4	2.94
2	16 - 16.5	16	22	16.18
3	17.5 - 18	18	28	20.59
4	19 - 19.5	19	22	16.18
5	20.5 - 21	21	31	22.79
6	22 - 22.5	22	16	11.76
7	23.5 - 24	24	9	6.62
8	25 - 25.5	25	4	2.94
JUMLAH			136	100

Berdasarkan Tabel di atas dapat diamati bahwa pengelompokan frekuensi untuk variabel status gizi ( $X_2$ ) terletak di sekitar rata-rata dengan frekuensi sebesar 22 (16,18%), di atas rata-rata sebanyak 44,12%, dan di bawah rata-rata sebanyak 39,71%.

Uji linieritas garis regresi dimaksudkan untuk mengetahui keberartian koefisien arah regresi dari model linier antara variabel bebas dengan variabel terikat. Pengujian linieritas dilakukan dengan menggunakan uji F dengan bantuan program SPSS 16.0 *for windows*. Hasil analisis uji linieritas garis regresi menunjukkan bahwa untuk semua variabel, harga  $F_{linierity}$   $F_{hitung}$  dengan  $p < 0,05$  dan untuk  $F_{Dev, from linierity}$   $F_{hitung}$  dengan  $p > 0,05$ . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hubungan antara sarapan pagi, status gizi dengan prestasi belajar mempunyai hubungan yang linier.

Untuk mengetahui kuatnya hubungan antara sarapan pagi ( $X_1$ ) dengan prestasi belajar ( $Y$ ), dihitung dengan korelasi *product moment*, Berdasarkan analisis dengan menggunakan komputer diperoleh besarnya  $r_{hitung} = 0,615$ , Ini berarti  $r_{hitung} = 0,615$  signifikan pada  $\alpha = 0,05$ , Hasil perhitungan dan pengujiannya disajikan pada Tabel 3 berikut

Tabel 3. Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Variabel Sarapan Pagidengan Prestasi Belajar

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.615 <sup>a</sup>	.379	.374	2.63202

a. Predictors: (Constant), x1

Berdasarkan hasil analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara sarapan pagi terhadap prestasi belajar. Berdasarkan Tabel 4.9 di atas dapat disimpulkan bahwa model regresi  $\hat{y} = 62.205 + 0.831X_2$  dengan  $F_{reg} = 85.577$  ( $p < 0,05$ ) adalah signifikan. Untuk mengetahui kuatnya hubungan antara status gizi ( $X_2$ ) dengan prestasi belajar ( $Y$ ), dihitung dengan korelasi *product moment*. Berdasarkan analisis dengan menggunakan komputer diperoleh besarnya  $r_{hitung} = 0,615$ , Ini berarti  $r_{hitung} = 0.624$  signifikan pada  $\alpha = 0,05$ , Hasil perhitungan dan pengujiannya disajikan pada Tabel 4 berikut.

Tabel 4 Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Variabel Sarapan Pagidengan Prestasi Belajar

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.624 <sup>a</sup>	.390	.385	2.60820

a. Predictors: (Constant), x2

Berdasarkan hasil analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara status gizi terhadap prestasi belajar. Untuk mengetahui kuatnya hubungan antara sarapan pagi dan status gizi ( $X_2$ ) dengan

prestasi belajar (Y), dihitung dengan korelasi *product moment*. Berdasarkan analisis dengan menggunakan komputer diperoleh besarnya  $r_{hitung} = 0,760$ , Ini berarti  $r_{hitung} = 0.760$  signifikan pada  $\alpha = 0,05$ , Hasil perhitungan dan pengujiannya disajikan pada Tabel 5 berikut.

Tabel 5 Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Variabel Sarapan Pagidengan Prestasi Belajar

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.760 <sup>a</sup>	.578	.572	2.17614

a. Predictors: (Constant), x2, x1

Berdasarkan hasil analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara status gizi terhadap prestasi belajar.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dari penelitian ini adalah (1) Terdapat pengaruh yang signifikan antara sarapan pagi terhadap prestasi belajar, (2) Terdapat pengaruh yang signifikan antara status gizi terhadap prestasi belajar, (3) Terdapat pengaruh yang signifikan antara status gizi terhadap prestasi belajar.

Saran yang dapat disampaikan dalam penelitian ini adalah (1) perlu adanya penelitian lebih lanjut dan mendalam terkait faktor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan sarapan pagi dan status gizi pada anak, dengan jumlah sampel yang lebih banyak sehingga didapatkan hasil yang benar-benar faktual.; (2) perlunya sosialisasi kepada orang tua tentang pentingnya sarapan pagi bagia anak.

## DAFTAR PUSTAKA

Almatsier. 2004. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

Bagwel ES. 2008. *The Relationship Between Breakfast and School Performance*, terdapat pada:

<http://clearinghouse.missouriwestern.edu/manuscripts/202.asp>  
diunduh pada tanggal: 11 Maret 2014.

- Caroline R. Mahoney, Holly A. Taylor, Robin B. Kanarek, Priscilla Samuel. 2005. Effect of breakfast composition on cognitive processes in elementary school children. *Physiology & Behavior* 85 (2005) 635 – 645
- Chung KM, Kahng SW. Pediatric feeding disorders. Dalam: *Fisher JE, O'Donohue WT, penyunting. Practitioner's guide to evidence-based psychotherapy*. New York : Springer; 2006. p. 514.
- Clark, M. A. & Fox, M. K. 2009. Nutritional quality of the diets of U.S. public school children and the role of the school meal programs. *Journal of the American Dietetic Association*. 109(2 Supplement 1), S44-S56.
- Dani J, Burrill C, & Demmig-Adams B. 2005. The remarkable role of nutrition in learning and behaviour. *Nutrition and Food Science*, 35(4).
- DepKes RI. 2001. *Pedoman penyuluhan Gizi Pada Anak Sekolah bagi Petugas Penyuluh*. Jakarta: DepKes RI
- Murphy, J. M., & Pagano, M. (2001). *Effects of a universally free, in-classroom school breakfast program*. Final report from the third year of the Maryland Meals for Achievement Evaluation (p 7). Boston, MA: Massachusetts General Hospital.
- Murphy JM. 2007. Breakfast and Learning: An Updated Review. *Journal of Current Nutrition and Food Science*. Vol: 3(1): 3-36.
- Narendra, MB 2006. *Pengukuran Antropometri pada Penyimpangan Tumbuh Kembang Anak*. Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga. Rumah Sakit Umum Dr. Soetomo Surabaya. Divisi Tumbuh Kembang Anak.
- Ningsih, S. 2005. Kebiasaan Sarapan Pagi dan Faktor-Faktor yang Berhubungan serta Kaitannya dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas IV, V dan VI SD N 07 Pagi Jakarta Timur, Skripsi Jurusan FKM UI, Depok.
- Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional. 2001. Kamus Besar Bahasa Indonesia. Jakarta: Balai Pustaka.
- Supariasa, IDN. 2001. Penilaian Status Gizi. Jakarta: EGC. Hal: 69-71
- Surya M. (2004). Psikologi Pembelajaran dan Pengajaran. Bandung: Pustaka Bani Quraisy.