

HUBUNGAN STATUS GIZI DAN KUALITAS SARAPAN PAGI DENGAN PRESTASI BELAJAR SISWA KELAS IV DAN V DI SD NEGERI 21 MANADO

Oktifani Devi Lasidi
Adrian Umboh
Yudi Ismanto

Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran
Universitas Sam Ratulangi Manado
Email: Oktifanilasidi@gmail.com

Abstarct : Nutritional status is the measure of succes in fulfillment of nutrition for children indicated by weight and height. Breakfast is the energy supply to the brain is best so that you can concentrate in school. **This Purpose** aims to know the relationship of nutritional status and quality of breakfast with the achievement studied at SD Negeri 21 Manado. **Design Research** with Cross Sectional. **Sampling** in this research are the Total Sampling there are 51 respondents research. **The Result of the Research** using instruments questionnaires, observation sheets, the value of report cards and statistical test Chi-Square at the level if significance of 95% ($\alpha=0.05$). the result showed there are 23 respondents were ini the category of less nutrtrional status and 23 respondents are on the requirements of quality breakfast and 25 respondents were in category a grade of C or less. The Chi-Square test result indicate that there is a relationship of nutritional status with the achievement studied at SD Negeri 21 Manado where $p= 0.004$ value smaller than $\alpha=0.05$ and there is a connection with the breakfast quality achievement studied at SD Negeri 21 Manado where the value of $p= 0.000$ is smaller tahn $\alpha=0.05$. **Conclusion** the results of this study showed no relathioship between nutritional status and quality of breakfast with the learning achievments of students of class IV dan V SD Negeri 21 Manado.

Key words : Nutritional Status, The Quality Of Learning Achievements, Full Breakfast.

Abstrak : Status gizi adalah ukuran keberhasilan dalam pemenuhan nutrisi untuk anak yang diindikasikan oleh berat badan dan tinggi badan. Sarapan pagi merupakan pasokan energi untuk otak yang paling baik agar dapat berkonsentrasi di sekolah. **Tujuan Penelitian** ini untuk mengetahui hubungan status gizi dan kualitas sarapan pagi dengan prestasi belajar siswa di SD Negeri 21 Manado. **Desain Penelitian** ini dengan pendekatan *Cross Sectional*. **Sampel** dalam penelitian ini adalah *Total Sampling* terdapat 51 reponden. Penelitian ini menggunakan instrumen kuesioner, lembar observasi , nilai raport dan uji statistik *Chi-Square* pada tingkat kemaknaan 95% ($\alpha=0.05$). **Hasil Penelitian** terdapat 23 responden berada pada ketegori status gizi kurang dan 23 responden berada pada ketegori kualitas sarapan pagi yang cukup dan 25 responden berada pada kategori Nilai C/kurang dengan menggunakan uji *Chi-Square* menunjukkan ada hubungan status gizi dengan prestasi belajar di SD 21 Manado dimana nilai signifikan 0.004 lebih kecil dari $\alpha=0.05$ dan ada hubungan kualitas sarapan pagi dengan prestasi belajar di SD Negeri 21 Manado dimana nilai signifikan 0.000 lebih kecil dari $\alpha=0.05$. **Simpulan** hasil peneltian ini menunjukkan ada hubungan antara status gizi dan kualitas sarapan pagi dengan prestasi belajar pada siswa kelas IV dan V di SD Negeri 21 Manado.

Kata kunci : Status Gizi, Kualitas Sarapan Pagi, Prestasi Belajar

PENDAHULUAN

Anak merupakan harapan masa depan. Karenanya perlu dipersiapkan agar kelak menjadi sumber daya manusia yang berkualitas, sehat, bermoral, dan berguna bagi bangsa. Peningkatan derajat kesehatan masyarakat sangat diperlukan dalam mengisi pembangunan yang dilaksanakan oleh bangsa Indonesia. Salah satu upaya peningkatan derajat kesehatan adalah perbaikan gizi masyarakat. Gizi yang seimbang dapat meningkatkan ketahanan tubuh, dapat meningkatkan kecerdasan dan menjadikan pertumbuhan yang normal Depkes RI (2008). Kualitas Sumber Daya Manusia (SDM) merupakan syarat mutlak menuju pembangunan di segala bidang. Status gizi merupakan salah satu faktor penentu yang sangat berpengaruh pada kualitas Sumber Daya Alam (SDM) terutama yang berkaitan dengan kecerdasan, produktivitas dan kreativitas (Arsad, 2008).

Status gizi adalah ukuran keberhasilan dalam pemenuhan nutrisi untuk anak yang diindikasikan oleh berat badan dan tinggi badan anak. Status gizi juga didefinisikan sebagai status kesehatan yang dihasilkan oleh keseimbangan antara kebutuhan dan masukan nutrisi (Creasoft, 2010). Dari hasil survey *The American Dietetic Association* menyatakan bahwa diantara tiga kali waktu makan, sarapanlah yang paling penting. Karena kalau diibaratkan, sarapan itu seperti "isi bensin" setelah perut kita kosong selama 8-10 jam. Makanan ini diperlukan untuk mengaktifkan daya kerja tubuh kita dan tidak gampang lelah. Tanpa sarapan yang cukup otak akan sulit berkonsentrasi pada saat proses belajar mengajar di sekolah (Hidayat, 2011). Kemampuan intelektual anak sangat menentukan keberhasilan anak dalam memperoleh prestasi. Prestasi belajar merupakan tingkat kemanusiaan yang dimiliki anak dalam menerima, menolak dan menilai informasi-informasi yang diperoleh dalam proses belajar mengajar. Prestasi belajar siswa bukan semata-mata karena kecerdasan saja tetapi ada faktor lain yang dapat

mempengaruhi prestasi belajar siswanya tersebut. Faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi belajar siswa adalah faktor internal yang meliputi faktor fisiologis dan faktor psikologis, dimana status gizi termasuk dalam faktor fisiologis tersebut, dan faktor eksternal, serta faktor pendekatan belajar (Syah, 2010).

Penelitian yang dilakukan Eva (2011) bahwa ada hubungan antara status gizi dan faktor-faktor terhadap prestasi belajar siswa. Penelitian yang dilakukan Arijanto (2008) bahwa terdapat hubungan antara sarapan pagi dengan prestasi belajar siswa. Penelitian yang dilakukan Syahnur (2012) bahwa terdapat hubungan status gizi dan sarapan pagi dengan prestasi belajar siswa. Penelitian yang dilakukan Tusala (2012) bahwa kebiasaan makan pagi, status gizi dan prestasi belajar siswa sekolah dasar. Gizi dibutuhkan anak sekolah untuk pertumbuhan dan perkembangan, energi, berpikir, beraktivitas, dan daya tahan tubuh. Gizi yang berkualitas sangat penting pada usia tersebut anak mengalami tumbuh kembang yang pesat (Eva 2011).

Studi mengenai sarapan dilakukan di IPB oleh Faridi (2010) menunjukkan bahwa 46,3% anak di beberapa SD di Duren Sawit Jakarta Timur selalu sarapan, 41,3% kadang sarapan dan sisanya 12,4% tidak pernah sarapan. *World Food Program* (WFP) dan *United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization* (UNESCO) menemukan anak usia sekolah dasar di seluruh dunia sekitar 72 juta tidak sekolah pada tahun 2007, dan 60% mengalami gizi kurang pada 2008. Hasil berdasarkan standar *World Health Organization* (WHO) secara nasional prevalensi kurus adalah (23%) pada laki-laki dan (19,1%) pada perempuan. Sedangkan prevalensi BB lebih pada laki-laki (4,6%) dan perempuan (3,2%). Data Riskesdas (2013) menunjukkan bahwa prevalensi nasional anak usia sekolah dengan gizi lebih adalah 18,8% selain masalah anak gemuk terdapat juga masalah anak kurus, yaitu anak usia sekolah 11,2%. Data Riskesdas tahun 2013 untuk Provinsi

Sulawesi Utara menunjukkan bahwa prevalensi anak gizi lebih adalah 20% dan prevalensi anak dengan gizi kurang adalah 50%.

Pengambilan data awal di SDN 21 Manado didapatkan Jumlah siswa kelas IV dan V berjumlah 76 orang dimana kelas IV 30 orang dan kelas V 46 orang. Hasil wawancara dengan 10 siswa kelas IV 4 orang dan kelas V 6 orang. Didapatkan 4 siswa mengatakan sarapan setiap hari, 5 orang mengatakan kadang-kadang sarapan pagi dan 1 orang mengatakan tidak sarapan pagi. Setelah dilakukan tanya jawab tentang proses belajar mengajar siswa mengatakan jika tidak sarapan pagi kegiatan belajar mengajar di sekolah terganggu misalnya : gelisah, tidak semangat belajar, pusing, sakit perut. Didapatkan hasil observasi Indeks Masa Tubuh menurut Umur (IMT/U) dengan kategori : 4 Normal ($-2SD$ s/d $+1 SD$), 2 Sangat Kurus ($<-3SD$), 4 orang Kurus. 1 dari 4 siswa dengan kategori normal memiliki nilai di bawah rata-rata (<78.0), 1 dari 2 siswa dengan kategori sangat kurus memiliki nilai di atas rata-rata ($78>$), 1 dari 3 siswa dengan kategori kurus memiliki nilai di atas rata-rata ($78>$). Dari data yang didapat maka peneliti ingin mengetahui lebih lanjut tentang hubungan status gizi dan sarapan pagi dengan prestasi belajar siswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif karena tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara dua variabel bebas (status gizi dan kualitas sarapan pagi) dan variabel terikat (prestasi belajar). Penelitian ini menggunakan pendekatan *Cross-sectional* yaitu menekankan waktu pengukuran/observasi data variabel independent dan dependent hanya satu kali pada suatu saat (Nursalam,2009). Tempat dan waktu penelitian pada bulan November 2018-Januari 2018 di Sekolah Dasar Negeri 21 Manado. Populasi yang ada di kelas iv dan v berjumlah 76 orang, sampel *Total Sampling*, namun saat penelitian hanya

terdapat 51 responden dikarenakan terdapat 25 responden yang termasuk dalam kriteria eksklusi.

HASIL dan PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Menurut Umur

Umur	n	%
8 Tahun	10	19.6
9 Tahun	19	37.3
10 Tahun	9	17.6
11 Tahun	13	25.5
Total	51	100.0

(Sumber : Data Primer 2018)

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa sebanyak 10 responden (19.6%) yang berusia 8 tahun, 19 responden (37.3%) yang berusia 9 tahun, 9 responden (17.6%) berusia 10 tahun, dan sebanyak 13 responden (25.5%) yang berusia 11 tahun.

Tabel 2. Distribusi Menurut Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	n	%
Laki-laki	32	62.7
Perempuan	19	37.3
Total	51	100.0

(Sumber : Data Primer 2018)

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa sebanyak 32 responden (62.7%) yang berjenis kelamin laki-laki, dan sebanyak 19 responden (37.3%) yang berjenis kelamin perempuan.

Tabel 3. Distribusi Menurut Status Gizi

Status Gizi Responden	n	%
Sangat Kurus	22	43.1
Kurus	18	35.3
Normal	11	21.6
Total	51	100.0

(Sumber : Data Primer 2018)

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa mayoritas status gizi responden berada pada kategori sangat kurus yakni sebanyak 22 responden (43.1%) dan kategori kurus yakni sebanyak 18 responden (35.3%). Sedangkan pada kategori normal hanya berkisar 21.6% yakni sebanyak 11 responden.

Tabel 4. Distribusi Berdasarkan Kualitas Sarapan Pagi

Kualitas Sarapan Pagi Responden	n	%
Kurang	18	35.3
Cukup	20	39.2
Baik	13	25.5
Total	51	100.0

(Sumber : Data Primer 2018)

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa mayoritas status gizi responden berada pada kategori cukup yakni sebanyak 20 responden (39.2%) dan kategori kurang yakni sebanyak 18 responden (35.3%). Sedangkan pada kategori baik hanya berkisar 25.5% yakni sebanyak 13 responden.

Tabel 5. Distribusi Menurut Prestasi Belajar

Prestasi Belajar	n	%
Dibawah rata-rata	27	52.9
Diatas rata-rata	24	47.1
Total	51	100.0

(Sumber : Data Primer 2018)

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa mayoritas prestasi belajar responden berada pada kategori dibawah rata-rata yakni sebanyak 27 responden (52.9%), dan kategori diatas rata-rata sebanyak 24 responden (47.1%).

Tabel 6. Distribusi silang Status Gizi dan Prestasi Belajar

Status Gizi	Presentasi Belajar				Total		P Value
	Dibawah rata-rata		Diatas rata-rata		n	%	
	N	%	n	%			
Sangat Kurus	14	27.5	7	13.7	22	43.1	0.004
Kurus	11	21.6	7	13.7	18	35.3	
Normal	1	2.0	10	19.6	11	21.6	
Total	27	52.9	24	47.1	51	100	

(Sumber : Data Primer 2018)

Hasil uji hipotesis menggunakan uji *Chi Square* pada tingkat kepercayaan 95% dengan ($\alpha= 0.05\%$) menunjukkan ada hubungan antara statu gizi dan prestasi belajar dimana nilai P=0.004 lebih kecil dari 0.05%.

Tabel 6. Distribusi Silang Kualitas Sarapan Pagi denga Prestasi Belajar

Kualitas Sarapan Pagi	Presentasi Belajar				Total		P Value
	Dibawah rata-rata		Diatas rata-rata		n	%	
	n	%	n	%			
Kurang	15	29.4	4	7.8	19	35.3	0.004
Cukup	12	23.5	8	15.7	20	39.2	
Baik	1	2.0	12	23.5	12	25.5	
Total	27	52.9	24	47.1	51	100	

(Sumber : Data Primer 2018)

Hasil uji hipotesis menggunakan uji *Chi Square* pada tingkat kepercayaan 95% dengan ($\alpha= 0.05\%$) menunjukkan ada hubungan antara kualitas sarapan pagi dan prestasi belajar dimana nilai P=0.000 lebih kecil dari 0.05%.

Pembahasan

Karakteristik berdasarkan usia mayoritas responden berusia 9 tahun yakni sebanyak 19 responden (37.3%) dan berdasarkan jenis kelamin responden menunjukkan bahwa mayoritas responden berjenis kelamin laki-laki yakni sebesar 62.7% dibandingkan dengan perempuan hanya sebesar 37.3%. Studi di San Diego menunjukkan bahwa 57% siswa tidak

sarapan pagi. Kondisi ini lebih tinggi terjadi siswa laki-laki. Alasan tidak sarapan pagi 64% karena tidak sempat, 28% karena tidak bisa bangun pagi. Siswa yang tidak sarapan pada umumnya anak sudah diberi uang jajan sementara makanan yang diujakan di sekolah kurang terjamin kandungan gizinya (Anita Rahmiwati, 2014).

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa siswa yang mempunyai status gizi normal sebanyak 11 orang dan siswa yang mempunyai status gizi kurus sebanyak 18 orang, sedangkan siswa yang mempunyai status gizi sangat kurus sebanyak 22 orang. Yang perlu diketahui bahwa kenapa siswa dengan status gizi sangat kurus mempunyai presentase yang paling tinggi karena berdasarkan penelitian yang dilakukan menggunakan lembar kuesioner didapati siswa dengan gizi sangat kurus setiap sarapan pagi makan makanan seimbang sedangkan dengan gizi normal dan kurus lebih sering makan makana ringan atau snack dari pada makanan seimbang. Tingkat keadaan gizi normal tercapai bila kebutuhan zat gizi optimal terpenuhi (Arisman, 2010).

Berdasarkan hasil yang didapat didukung oleh pendapat Syahnur (2012) bahwa pengaruh makanan terhadap perkembangan otak, apabila makanan tidak cukup mengandung zat-zat gizi yang dibutuhkan, dan keadaan ini berlangsung lama, akan menyebabkan perubahan metabolisme dalam otak, berakibat terjadi ketidakmampuan berfungsi normal. Pada keadaan yang lebih berat dan kronis, kekurangan gizi menyebabkan pertumbuhan badan terganggu, badan lebih kecil diikuti dengan ukuran otak yang juga kecil. Jumlah sel dalam otak berkurang dan terjadi ketidakmatangan dan ketidaksempurnaan organisasi biokimia dalam otak. Keadaan ini berpengaruh terhadap perkembangan kecerdasan anak. Gangguan Akibat Kekurangan Yodium (GAKY) mempunyai akibat buruk anak menjadi lamban dan sulit menerima pelajaran dan menurut pendapat Khomsan (2012) anak yang mengalami GAKY

mempunyai *Intelligence Quotient* (IQ) lebih rendah 50 skor dibandingkan anak yang tidak mengalami GAKY.

Tetapi prestasi belajar tidak hanya dipengaruhi oleh status gizi, masih banyak faktor lain yaitu faktor internal yang terdiri dari faktor intelegensi, minat, keadaan fisik dan psikis dan faktor eksternal yang terdiri dari lingkungan keluarga, keadaan sekolah dan sumber-sumber belajar (Merryana, 2014). Hasil penelitian menunjukkan hanya 25.5% siswa yang memiliki kualitas sarapan pagi berada pada kategori baik sebagian besar siswa memiliki kualitas sarapan pagi berada pada kategori cukup 39.2% dan kurang 35.3%. Sarapan pagi merupakan makanan yang dimakan pada pagi hari. Sarapan pagi mempunyai peranan penting bagi anak. Anak yang terbiasa sarapan pagi akan mempunyai kemampuan yang lebih baik daripada anak yang tidak terbiasa sarapan pagi. Sarapan pagi bagi anak akan memacu pertumbuhan dan memaksimalkan kemampuan di sekolah (I Dewa, 2007)

Berdasarkan penelitian Anita Rahmiwati (2014) didapatkan hasil bahwa menu sarapan pagi yang mengandung karbohidrat kompleks memberikan pengaruh positif bagi anak dalam mempertahankan kemampuan konsentrasi belajar dan mengingat di sekolah. Penelitian di Amerika menunjukkan bahwa sarapan pagi berkontribusi secara signifikan terhadap intake gizi harian anak sehingga dengan adanya sarapan pagi dapat meningkatkan kualitas dan kecukupan gizi pada anak usia sekolah.

Bagi anak sekolah, meninggalkan sarapan membawa dampak yang kurang menguntungkan. Konsentrasi di kelas biasanya buyar karena tubuh tidak memperoleh masukan gizi yang cukup. Sebagai gantinya, anak jajan di sekolah untuk sekadar mengganjal perut. Tetapi mutu dan keseimbangan gizi jadi tidak seimbang. Oleh karena itu kebiasaan sarapan hendaknya dipertahankan dalam setiap keluarga (Khomsan, 2010 dalam Anita Rahmiwati, 2014). Menurut

Khomsan (2012) anak-anak yang menderita gizi kurang berpenampilan lebih pendek dengan bobot badan lebih rendah dibandingkan rekan-rekannya sebaya yang sehat dan bergizi baik. Laju penambahan bobot akan lebih banyak terpengaruh pada kondisi kurang gizi dibandingkan tinggi badan. Oleh karena itu, penurunan bobot badan ini, yang paling sering digunakan untuk menyaring anak-anak yang mengalami gizi kurang. Bila defisiensi gizi berlangsung lama dan parah, maka pertumbuhan tinggi badan akan terpengaruh pula, bahkan proses pendewasaan akan terganggu. Pertumbuhan tinggi badan ini bisa terhambat bila seorang anak mengalami defisiensi protein (meskipun konsumsi energinya cukup). Sedangkan bobot badan lebih banyak dipengaruhi oleh cukup tidaknya konsumsi energi.

Kekurangan gizi menyebabkan anak mudah lelah, tidak kuat melakukan aktivitas fisik yang lama, tidak mampu berpikir dan berpartisipasi penuh dalam proses belajar. Risiko untuk menderita penyakit infeksi lebih besar pada anak yang kurang gizi, sehingga tingkat kehadirannya rendah di sekolah (Sulistyoningsih, 2011). Seorang anak sekolah berusia 9 tahun harus berangkat ke sekolah pukul 6.00 pagi, pulang sekolah pukul 15.00. Ini biasanya dilanjutkan dengan segala macam kursus dari computer sampai bahasa Inggris hingga pukul 18.00. Di rumah ia masih harus mengerjakan pekerjaan rumah dan mempersiapkan pelajaran untuk esok harinya. Dengan aktivitas tinggi seperti itu, stamina anak akan cepat menurun kalau tidak ditunjang dengan intake pangan dan gizi yang cukup dan berkualitas (Khomsan, 2012)

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan tentang status gizi dan kualitas sarapan pagi dengan prestasi belajar siswa kelas iv dan v di SD Negeri 21 Manado didapatkan status gizi responden berada pada kategori sangat kurus, kualitas sarapan

pagi responden berada pada kategori cukup dan sebagian prestasi belajar siswa berada pada kategori dibawah rata-rata, sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dan kualitas sarapan pagi dengan prestasi belajar siswa kelas IV dan V SD.

DAFTAR PUSTAKA

- Anita, R. (2014). *Tumbuh Kembang Anak*. Jakarta : PT. Kompas Media Nusantara
- Arsad, RA. (2008). *Perbedaan Hemoglobin, Status gizi dan Prestasi Belajar Anak SD Wilayah Gunung dan Pantai di Kabupaten Polewali Mandar tahun 2008*. FKM-UNHAS, Makassar .
- Arisman. (2010). *Gizi dalam daur kehidupan : Buku Ajar Ilmu gizi*. Jakarta Buku Kedokteran EGC.
- Arijanto, A. (2008). *Hubungan antara sarapan pagi dengan prestasi belajar yang di capai*.
- Creasoft. 2010. *Referensi Kesehatan Status Gizi*.
- Depekes RI, (2009). *Analisis Situasi Gizi dan Kesehatan Masyarakat*. Jakarta
- Eva, F. (2011). *Hubungan Antara Status Gizi dan Faktor-faktor lain Terhadap Prestasi*. Skripsi:FKM UI. 2011
- Faridi. (2010). *Kebiasaan Makan Pagi Dengan Konsentrasi Belajar*.
- Hidayat. A. 2011. *Manfaat Sarapan*. Jakarta. Erlangga.
- Nursalam. (2009). *Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Salemba Medika, Jakarta.
- I Dewa Nyoman Supariasa.(2007) *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC..

- Khomsan, A. (2010). *Pangan Dan Gizi Untuk Kesehatan*. Jakarta: PT Raja Grafindo.
- Khomsan, A. (2012). *Ekologi Masalah Gizi, pangan dan Kemiskinan*. Bandung
- Merryana, A. Bambang, W. (2014). *Penerapan Gizi Dalam Siklus Kehidupan*. Jakarta: KENCANA Perdana Media Group
- Riskesdas. (2013). *Halaman 216, Status Gizi Anak Usia 5-18 Tahun*
- Syahnur, M (2012). *Hubungan kebiasaan pagi dan status gizi dengan prestasi belajar anak di SDN 20 pangkajene sidrap*.
- Syah, M. (2010). *Psikologi Belajar*. Jakarta: PT aja Grafindo Persada
- Sulistyoningsih, H. (2011). *Gizi Untuk Kesehatan Ibu Dan Anak*. Graha Ilmu, Jakarta.
- Tusala. N. N. M. (2012). *Kebiasaan makan pagi, status gizi dan prestasi belajar siswa sekolah dasar gereja mesehi injili timor (GMIT) kefamenanu4, nusa tenggara timur*.