



GAMBARAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI DAN STATUS GIZI ANAK SEKOLAH DASAR

Stella Marcela Utami Mbata, Imran Tumenggung*, Sofyawati D.Talibo

Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Gorontalo, Gorontalo, Indonesia

*E-mail: imrantumenggung@gmail.com

ABSTRACT

Children nutrition problems, in general, are an impact of imbalance between intake and expenditure or vice versa, besides mistakes in choosing food ingredients for consumption. The impact of this dependence was chronic disease, overweight and underweight. This research was aimed at finding out an overview of breakfast habits and nutritional status on children of Sekolah Dasar 02 Lemito, Lemito Sub-district. The research method used was descriptive research to determine an overview of breakfast habits and nutritional status on children of Sekolah Dasar 02 Lemito of Lemito Sub-district. Moreover, data collection of breakfast habits was obtained by using questionnaires, while the data collection of nutritional status were obtained through the result of height and weight measurement. The research findings were: (1) the highest breakfast habits on children of Sekolah Dasar 02 Lemito, Lemito Sub-district was who did not have breakfast amounted to 31 people (64,6%) and who had breakfast habits was 17 people (35,4%); (2) the highest nutritional status level according to body mass index (BMI)/Weight was thin as much as 22 people (45,8) and the lowest one was obesity nutritional status as much as 1 person (2,1%). In conclusion, most of the children of Sekolah Dasar 02 Lemito, Lemito sub-district was in thin nutritional status because most of them did not have breakfast.

Keywords: *breakfast habits, nutritional status, elementary school children*

ABSTRAK

Masalah gizi secara garis besar merupakan dampak ketidakseimbangan antara asupan dan pengeluaran atau sebaliknya disamping kesalahan dalam memilih bahan makanan untuk dikonsumsi. Akibat yang ditimbulkan dari ketergantungan ini utamanya berupa penyakit kronis, berat badan lebih dan berat badan kurang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Gambaran Kebiasaan Sarapan Pagi dan Status Gizi Pada Anak Sekolah Dasar 02 Lemito Kecamatan Lemito. Metode penelitian yang digunakan yaitu penelitian Deskriptif untuk melihat gambaran kebiasaan sarapan pagi dan status gizi Anak Sekolah Dasar 02 Lemito Kecamatan Lemito. Pengumpulan data kebiasaan sarapan pagi di peroleh dengan menggunakan angket, sedangkan data status gizi diperoleh melalui hasil pengukuran tinggi badan dan berat badan. Hasil penelitian ini antara lain : (1) tingkat kebiasaan sarapan pagi Anak Sekolah Dasar 02 Lemito Kecamatan Lemito yang tertinggi adalah yang tidak sarapan pagi sebanyak 31 orang (64,6%) dan yang biasa sarapan pagi sebanyak 17 orang (35,4%). (2) tingkat status gizi menurut IMT/U yang tertinggi adalah kurus sebanyak 22 orang (45,8%) dan yang terendah adalah status gizi obesitas sebanyak 1 orang (2,1%). Kesimpulan dari penelitian ini yaitu Anak Sekolah Dasar 02 Lemito Kecamatan Lemito lebih banyak berstatus gizi kurus, karena banyak siswa yang tidak biasa sarapan pagi

Kata Kunci: kebiasaan sarapan pagi, status gizi, anak Sekolah Dasar

PENDAHULUAN

Masalah gizi anak secara garis besar merupakan dampak ketidakseimbangan antara asupan dan pengeluaran atau sebaliknya, disamping kesalahan dalam memilih bahan makanan untuk dikonsumsi. Akibat yang ditimbulkan dari ketergantungan ini utamanya berupa penyakit kronis, berat badan lebih dan berat badan kurang (Arisman, 2010). Sarapan merupakan makanan terpenting sepanjang hari karena berkontribusi pada pemenuhan kebutuhan energi dan asupan gizi. Salah satu faktor yang mempengaruhi belajar anak adalah sarapan. Penelitian menunjukkan bahwa melewatkan





sarapan dapat menimbulkan gangguan atensi, memori jangka pendek, dan kemampuan memecahkan masalah, Sarapan merupakan waktu yang tepat untuk mengonsumsi makanan yang diperlukan, seperti buah-buahan, padian-padian, produk susu, atau protein.

Sarapan memiliki banyak manfaat bagi anak sekolah. Salah satunya untuk mencukupi kebutuhan gizi seimbang, agar mereka dapat tumbuh baik secara fisik maupun mental. Sayangnya banyak anak di Indonesia pada 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 untuk menghabiskan sarapan (10%) dan khawatir anak terlambat sekolah (6%) (Hardinsyah, 2012 dalam Lukman, 2015). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Yusuf dengan judul gambaran kebiasaan sarapan pagi, status gizi dan prestasi belajar siswa SMP Negeri 2 Sinjai Utara, dengan menggunakan metode Survey Deskriptif, subyek penelitian adalah siswa di kelas VII 1 dan VII 1 yaitu sebanyak 62 orang yaitu 45 siswa yang biasa sarapan pagi 44 siswa (71,0%) sering sarapan pagi dan 1 siswa (1,6%) jarang sarapan pagi dan 17 siswa (27,4%) yang tidak sarapan pagi (Yusuf, 2011).

Status gizi merupakan cerminan ukuran terpenuhinya kebutuhan gizi yang didapatkan dari asupan makanan dan penggunaan zat gizi oleh tubuh. Status gizi tersebut dapat ditentukan dengan pemeriksaan klinis, pengukuran antropometri, analisis biokimia, dan riwayat gizi (Nasar, dkk 2016). Prevalensi anak dengan status gizi buruk secara Nasional tahun 2013 adalah prevalensi berat- kurang pada tahun 2013 adalah 19,6 %, terdiri dari 5,7 % gizi buruk, dan 13,9 % gizi kurang (Riskesdas, 2013). Diantara 33 provinsi di Indonesia, 18 provinsi memiliki prevalensi gizi buruk-kurang di atas angka prevalensi nasional yaitu berkisar antara 21,2 % sampai dengan 33,1 %. Urutan ke 19 provinsi tersebut dari yang tertinggi sampai terendah adalah (1) Nusa Tenggara Timur; (2) Papua Barat; (3) Sulawesi Barat; (4) Maluku; (5) Kalimantan Selatan; (6) Kalimantan Barat; (7) Aceh; (8) Gorontalo; (9) Nusa Tenggara Barat; (10) Sulawesi Selatan; (11) Maluku Utara; (12) Sulawesi Tengah; (13) Sulawesi Tenggara; (14) Kalimantan Tengah; (15) Riau; (16) Sumatera Utara; (17) Papua, (18) Sumatera Barat dan (19) Jambi (Riskesdas, 2013).

Dari hasil pemantauan status gizi yang dilakukan oleh Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo diperoleh hasil capaian gizi kurang di Provinsi Gorontalo mencapai 8,1%, kontribusi terbesar ada pada Kabupaten Pohuwato yakni 10,9% masyarakat dengan gizi kurang. Sedangkan gizi buruk mencapai 2,2% dengan tertinggi ada pada Kabupaten Gorontalo sejumlah 3,4% (Profil Kesehatan, 2014).

Berdasarkan survei awal yang dilakukan oleh Peneliti, bahwa di Sekolah Dasar 02 Lemito Kecamatan Lemito belum ada yang melakukan penelitian di Sekolah tersebut, sehingga Peneliti bertujuan untuk meneliti mengenai Gambaran Kebiasaan Sarapan Pagi dan Status Gizi Anak Sekolah Dasar 02 Lemito Kecamatan Lemito

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian Deskriptif yang bertujuan untuk mengetahui Gambaran Kebiasaan Sarapan Pagi dan Status Gizi pada Anak Sekolah Dasar 02 Lemito Kecamatan Lemito. Lokasi penelitian telah dilaksanakan di Sekolah Dasar 02 Lemito Kecamatan Lemito pada bulan Agustus 2018. Variabel penelitian ini menggunakan Variabel Mandiri, baik hanya pada satu variabel atau lebih, yaitu Kebiasaan Sarapan Pagi dan Status Gizi Pada Anak Sekolah Dasar 02 Lemito Kecamatan Lemito.



Instrumen pada penelitian adalah kuesioner, sedangkan alat yang digunakan antara lain mikrotoise dan timbangan berat badan digital dengan ketelitian 0,1 kg yang digunakan untuk mengukur berat badan sampel/ anak serta alat tulis berupa kertas dan pulpen untuk mencatat semua informasi yang didapatkan. Data Primer berupa identitas siswa, berat badan, tinggi badan, umur sedangkan data Sekunder berupa data jumlah siswa menurut kelas yang masih aktif. Data identitas siswa diperoleh melalui wawancara menggunakan kuesioner, data berat badan siswa diperoleh dengan cara penimbangan, dan data tinggi badan siswa diperoleh dengan cara pengukuran tinggi badan secara langsung.

Analisis data pada penelitian ini adalah analisis univariat yang berupa distribusi frekuensi, tendensi sentral, ukuran penyebaran maupun presentase dari setiap variabel penelitian yang dilakukan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik responden ditunjukkan pada tabel 1. Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa di siswa SDN 02 Lemito Kecamatan Lemito lebih di dominasi oleh kelas V sebanyak 26 orang (54,2%) dan kelas IV sebanyak 22 orang (45,8%). Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa siswa SDN 02 lemito kecamatan lemito di dominasi oleh siswa laki-laki sebanyak 27 orang (56,3%), dan siswa perempuan sebanyak 21 orang (43,7%).

Tabel 1. Karakteristik Sampel berdasarkan Kelas Subjek Penelitian

Karakteristik	Jumlah	
	n	%
Kelas		
IV	22	45,8
V	26	54,2
Jenis Kelamin		
Laki- laki	27	56,3
Perempuan	21	43,7
Kebiasaan Sarapan		
Sarapan	17	35,4
Tidak Sarapan	31	64,6
Status Gizi		
Sangat kurus	2	4,2
Kurus	22	45,8
Normal	19	39,6
Gemuk	4	8,3
Obesitas	1	2,1
Total	48	100

Berdasarkan Tabel 1 dapat dilihat bahwa tingkat kebiasaan sarapan pagi anak Sekolah Dasar 02 Lemito Kecamatan Lemito yang tertinggi adalah yang tidak sarapan pagi sebanyak 31 orang (64,6 %) dan yang biasa sarapan pagi sebanyak 17 orang (35,4%). Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa tingkat status gizi menurut IMT/U yang tertinggi adalah Kurus sebanyak 22 orang (45,8 %) dan yang terendah adalah status gizi obesitas sebanyak 1 orang (2,1 %).

Sarapan pagi merupakan makanan yang dikonsumsi sebelum atau pada awal kegiatan sehari-hari, dalam waktu dua jam setelah bangun tidur, biasanya tidak lewat





dari jam 10.00 dan memberi asupan kalori sekitar 20-35% dari total kebutuhan energi harian (Giovanini 2008).

Makan pagi atau sarapan sangat bermanfaat bagi anak SD. Sarapan pagi dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan memudahkan penyerapan pelajaran sehingga prestasi belajar menjadi lebih baik (Khomsan,2010). Melewatkan sarapan pagi berdampak pada penurunan konsentrasi belajar anak yang ditandai dengan rasa malas, lemas, lesu, dan mengantuk hingga penurunan prestasi belajar anak (Sofianita, 2010).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebiasaan sarapan pagi siswa yang tertinggi adalah tidak biasa sarapan pagi sebanyak 31 orang (64,6%) dan yang biasa sarapan pagi sebanyak 17 orang (35,4%). Dari data tersebut ternyata, siswa Sekolah Dasar 02 Lemito sebagian besar siswa tidak biasa sarapan pagi dengan alasan tidak sempat sarapan, buru-buru ke sekolah, belum lapar dan tidak tersedianya sarapan pagi.

Berbeda halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh (Wijayanto, 2014) yaitu tidak terdapat hubungan antara status gizi dan kebiasaan sarapan pagi tetapi mempunyai kesamaan pada pola sarapan pagi responden karena sebagian besar tergolong kategori pola sarapan pagi kurang baik, hanya sebagian kecil tergolong pola sarapan pagi baik.

Status gizi merupakan indikator seseorang mengkonsumsi pangan secara cukup dan seimbang. Ketidakseimbangan konsumsi pangan menyebabkan timbulnya masalah gizi yang dicerminkan oleh penyakit gizi lebih maupun gizi kurang, hal ini menunjukkan adanya kecenderungan bahwa semakin baik pola sarapan pagi semakin baik pula status gizi (semakin tinggi persentase responden dengan status gizi normal. Begitu juga sebaliknya, semakin kurang baik pola sarapan pagi semakin tinggi ditemukan persentase responden yang kurang gizi (sangat kurus dan kurus) (Khomsan, 2012).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa data status gizi siswa berdasarkan IMT/U adalah kurus sebanyak 22 orang (45,8%) dan yang terendah adalah status gizi obesitas sebanyak 1 orang (2,1%). Data tersebut menunjukkan bahwa siswa Sekolah Dasar 02 Lemito sebagian besar berstatus gizi kurus. bagi siswa Sekolah Dasar yang berstatus gizi kurus kemungkinan terkait dengan kebiasaan sarapan pagi, dimana sebagian besar siswa tidak biasa sarapan pagi .

Menentukan status gizi seseorang atau sekelompok penduduk atau masyarakat perlu dilakukan pengukuran untuk menilai berbagai tingkat kurang gizi yang ada. Pengukuran yang dipakai biasanya menunjukan kepada indikator atau parameter yang beragam sebagai indeks untuk menunjukan tingkat status gizi dan kesehatan yang berbeda. Rendahnya status gizi anak akan membawa dampak negatif pada peningkatan kualitas sumber daya manusia (Khomsan, 2012)

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang “Gambaran Kebiasaan sarapan pagi dan status gizi anak sekolah 02 lemito kecamatan lemito” disimpulkan bahwa gambaran tingkat kebiasaan sarapan pagi anak Sekolah Dasar 02 Lemito Kecamatan Lemito yang tertinggi adalah yang tidak sarapan pagi sebanyak 31 orang (64,6 %) dan yang biasa sarapan pagi sebanyak 17 orang (35,4%) serta gambaran status gizi responden kurus sebanyak 22 orang (45,8%) dan yang terendah adalah status gizi obesitas sebanyak 1 orang (2,1%).



DAFTAR REFERENSI

- Arisman. 2010. Gizi Dalam Daur Kehidupan cetakan 2. Jakarta : Buku Kedokteran EGC.
- Giovanini M et al. 2008. Breakfast: a good habit, not a repetitive custom. The Journal of International Medical Research, 36,613-624. (Diakses tanggal 29 mei 2019).
- Imron. 2014. Metodologi Penelitian Kesehatan, edisi kedua, CV sagung seto, Jakarta.
- Kemenkes RI. 2010. Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak 1995/kemenkes/SK/XII/2010.
- Kemenkes RI, 2013, Riset Kesehatan Dasar Tahun 2013, Jakarta. (Diakses tanggal 13 mei 2018).
- Kemenkes RI. 2014. Profil kesehatan provinsi gorontalo, Jakarta. (Diakses tanggal 17 mei 2018).
- Khomsan A. 2012. Solusi Makanan Sehat. Edisi Pertama, PT Raja Grafindo Persada, Jakarta. (Diakses tanggal 18 Mei 2019).
- Lukman, S. 2015. Hubungan Pola Sarapan Pagi dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar Negeri Sekelurahan Limba U2 Kota Selatan Gorontalo. Journal Health And Nutritions, 1 (1) : 44-61, (Diakses tanggal 24 Mei 2018).
- Nasar, dkk. 2016. Penuntun Diet Anak . Jakarta : fakultas kedokteran universitas indonesia.
- Notoatmodjo. 2012. Metodologi Penelitian Bidang Kesehatan, Rineka Cipta, Jakarta.
- Par'i. 2016. Penilaian Status Gizi, Kedokteran EGC, Jakarta.
- Ramayulis, 2009. 75 Bekal Anak Sekolah, Plus⁺. Jakarta.
- Sediaoetama A.D., 2010, Ilmu Gizi, Cetakan Kesembilan, Penerbit PT. Dian Rakyat, Jakarta.
- Sofianita. 2010. Pengaruh penyuluhan gizi sarapan pagi terhadap perubahan pengetahuan dan sikap anak-anak sekolah dasar (SD/MI) di Kota Depok, Jawa Barat (tesis). Depok: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia; 2010. (Diakses tanggal 11 Mei 2019).
- Supriasa dkk. 2016. Penilaian Status Gizi . Jakarta : Buku Kedokteran EGC.
- Wijayanto Sri. 2014. Hubungan Status Gizi Dan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Prestasi Belajar Anak Di Sd Muhamadiyah 16 Surakarta. (Diakses Tanggal 19 Juni 2019).
- Yusuf. 2011. Gambaran Kebiasaan Sarapan Pagi, Status Gizi Dan Prestasi Belajar Siswa SMP Negeri 2 Sinjai Utara. (Diakses 28 Januari 2019).