

HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI DENGAN STATUS GIZI SISWA SD MUHAMMADIYAH PROGRAM KHUSUS SURAKARTA

THE RELATIONSHIP BETWEEN BREAKFAST HABITS AND NUTRITIONAL STATUS OF STUDENTS OF MUHAMMADIYAH ELEMENTARY SCHOOL SPECIAL PROGRAM IN SURAKARTA

¹⁾Retno Dewi Noviyanti*, ²⁾Dewi Pertiwi Dyah Kusudaryati

^{1,2)}Program Studi S1 Gizi, STIKES PKU Muhammadiyah Surakarta

Jl. Tulang Bawang Selatan No.26, Kadipiro, Banjarsari, Kota Surakarta, Jawa Tengah 57136

*Email: retnodewin@stikespku.ac.id

ABSTRAK

Status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Status gizi mempengaruhi proses pertumbuhan dan perkembangan anak. Sarapan pagi mempunyai peranan penting dalam memenuhi kebutuhan asupan zat gizi anak sekolah. Kebiasaan mengabaikan sarapan pagi dapat mengakibatkan tubuh tidak mendapatkan asupan zat gizi yang cukup sehingga mempengaruhi status gizi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan status gizi siswa SD Muhammadiyah Program Khusus Surakarta. Metode penelitian ini adalah cross-sectional. Penelitian dilakukan pada siswa dengan usia 9-12 tahun sebanyak 56 anak. Teknik sampling yang digunakan adalah simple random sampling. Data kebiasaan sarapan pagi diperoleh dengan wawancara, data status gizi diperoleh dengan pengukuran antropometri berat badan dan tinggi badan selanjutnya dihitung nilai Z score dengan indeks IMT/U. Analisis data menggunakan uji Chi-Square. Hasil penelitian diperoleh sebagian besar siswa melakukan sarapan pagi sebesar 78,6%, status gizi kategori normal sebesar 51,8% dengan nilai rata-rata status gizi berdasarkan IMT/U adalah 0.79 ± 1.65 SD. Hasil uji statistik diperoleh nilai $p = 0,036$. Kesimpulan dari penelitian ini adalah ada hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan status gizi siswa SD Muhammadiyah Program Khusus Surakarta.

Kata Kunci : kebiasaan sarapan, status gizi, anak sekolah.

ABSTRACT

Nutritional status is the state of the body as a result of food consumption and use of nutrients. Nutritional status affects the child's growth and development process. Breakfast has an important role in meeting the nutritional intake needs of school children. The habit of ignoring breakfast can result in the body not getting enough nutrients so that it affects nutritional status. The purpose of this study was to determine the relationship between breakfast habits and nutritional status of students of Muhammadiyah Elementary School Special Program in Surakarta. This research method was cross-sectional. The study was conducted on students aged 9-12 years as many as 56 children. The sampling technique used was simple random sampling. Data of breakfast habits was obtained by interview, nutritional status data obtained by anthropometric measurements of body weight and height are then calculated with Z-score with BMI /Age index. Data analysis using Chi-Square test. The results showed that most of the students had breakfast at 78.6%, nutritional status in the normal category at 51.8% with an average nutritional status based on BMI /Age was 0.79 ± 1.65 SD. Statistical test results obtained $p = 0.036$. The conclusion of this study was that there was a relationship between breakfast habits and nutritional status of students of Muhammadiyah Elementary School Special Program in Surakarta.

Keyword : breakfast habits, nutritional status, school children.

PENDAHULUAN

Kelompok anak sekolah (7-12 tahun) merupakan kelompok rentan gizi, kelompok masyarakat yang paling mudah menderita kelainan gizi. Pada umumnya kelompok ini berhubungan dengan proses pertumbuhan yang relatif pesat, yang memerlukan zat-zat gizi dalam jumlah relatif besar

(Sediaoetama, 2010). Anak usia sekolah merupakan investasi bangsa, sebagai generasi penerus dan menentukan kualitas dari suatu bangsa.

Anak sekolah memiliki pertumbuhan yang cepat dan aktif secara fisik, sehingga membutuhkan lebih banyak energi dan protein (Pourhashemi, *et al*, 2007). Namun, anak usia sekolah dasar rentan mengalami kekurangan protein dan energi akibat tidak sarapan pagi sebelum ke sekolah (Rampersaud, *et al*, 2005; Pereira, *et al*, 2011).

Dalam menunjang perkembangan dan fisik tersebut dibutuhkan berbagai macam zat gizi yang diperlukan dalam jumlah yang mencukupi untuk memenuhi perkembangan dan pertumbuhan yang baik, karena peran gizi sangat menentukan keadaan kesehatan anak termasuk status gizi. Status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi (Muliadi, 2007). Banyak faktor yang mempengaruhi status gizi baik secara langsung maupun tidak langsung. Faktor langsung meliputi konsumsi makanan dan penyakit infeksi. Faktor tidak langsung meliputi pengetahuan dan pendidikan orang tua, tingkat pendapatan/status ekonomi, lingkungan dan sosial budaya (Supriasa dkk, 2013).

Melewatkan sarapan pagi menyebabkan defisit zat gizi dan tidak dapat diganti asupan zat gizi melalui waktu makan yang lain (Soedibyo & Gunawan, 2009; Pereira, *et al*, 2011; Aziz, 2012). Melewatkan sarapan pagi pada anak-anak dipengaruhi oleh nafsu makan yang kurang dan berpengaruh terhadap jadwal makan berikutnya sehingga asupan energi harian berkurang (Kral, *et al*, 2011). Asupan gizi yang kurang dan tidak seimbang dapat mempengaruhi pertumbuhan, perkembangan dan status gizi anak.

Makan pagi atau sarapan pagi mempunyai peranan penting dalam memenuhi kebutuhan energi anak sekolah. Sarapan menyumbangkan energi sebesar 25% dari kebutuhan gizi sehari (Azwar, 2002). Menurut Riskesdas 2007, status gizi anak umur 6-14 tahun berdasarkan IMT yang dibedakan menurut umur dan jenis kelamin. Berdasarkan standar WHO, secara nasional prevalensi kurus adalah 13,3% pada laki-laki dan 10,9% pada perempuan. Sedangkan prevalensi BB lebih pada laki-laki 9,5% dan perempuan 6,4%. Menurut data Riskesdas 2010 secara nasional status gizi berdasarkan IMT/U pada anak umur 6-12 tahun adalah sebagai berikut laki-laki sangat kurus 5,1%, kurus 8,1%, gemuk 10,7 % dan perempuan sangat kurus 4%, kurus 7,2% dan gemuk 7,7%.

Masih banyak anak yang tidak membiasakan sarapan pagi sebelum ke sekolah. Kebiasaan mengabaikan sarapan pagi mengakibatkan tubuh tidak mendapatkan asupan zat gizi yang cukup sehingga menurunkan status gizi. Prosentase tidak sarapan pagi di wilayah Surakarta masih cukup tinggi, berdasarkan hasil penelitian Faizah (2012) di SDN Banyuanyar III Surakarta, diperoleh hasil sebanyak 67% tidak biasa sarapan pagi, 78 % melakukan jajan saat berada di sekolah. Berdasarkan uraian tersebut maka peneliti tertarik meneliti kebiasaan sarapan pagi dengan prestasi belajar siswa di SD Muhammadiyah Program Khusus Surakarta.

METODE

Jenis penelitian ini adalah *cross-sectional*. Penelitian dilakukan di SD Muhammadiyah Program Khusus Surakarta, pada tanggal 15 Mei 2018 terhadap siswa dengan rentang usia 9-12 sebanyak 56 anak dengan teknik sampling *simple random sampling*.

Variabel penelitian ini terdiri dari variabel bebas yaitu kebiasaan sarapan pagi dan variabel terikat yaitu status gizi siswa. Teknik pengumpulan data dilakukan secara primer dan sekunder. Data primer adalah data yang diperoleh secara langsung yaitu data kebiasaan sarapan pagi siswa yang diperoleh dari wawancara dan data status gizi diperoleh dari pengukuran antropometri berat badan dan tinggi badan. Data sekunder adalah data yang diperoleh secara tidak langsung yaitu data siswa. Siswa dikatakan memiliki kebiasaan sarapan pagi jika sarapan pagi setiap hari atau minimal 4x dalam seminggu. Menghitung status gizi dengan indeks IMT/Umur menggunakan aplikasi WHO Antro Plus dengan kriteria : Kurus ($-3SD$ s/d $<-2SD$), Normal ($-2 SD$ s/d $1 SD$), Gemuk ($> 1SD$ s/d $2 SD$).

Analisis data dilakukan dengan menggunakan program *SPSS for Windows versi 17.0*. Data dianalisis secara statistik dengan proses sebagai berikut: analisis univariat bertujuan untuk

mendeskripsikan karakteristik responden dan variabel penelitian. Data-data variabel penelitian dalam bentuk kategori dideskripsikan dalam prosentase dan data-data variabel penelitian dalam bentuk numerik dideskripsikan dalam n, mean dan standar deviasi. Analisis statistik untuk mengetahui hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan status gizi siswa di SD Muhammadiyah Program Khusus Surakarta dengan uji hubungan/korelasi *Chi Square*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

a. Karakteristik Responden Penelitian

Tabel 1. Jenis kelamin responden

Jenis kelamin	Frekuensi	%
Laki-laki	32	57,1
Perempuan	24	42,9
Total	56	100

Berdasarkan tabel 1, diketahui bahwa sebagian besar responden dalam penelitian ini adalah laki-laki yaitu sebesar 57,1%.

b. Variabel penelitian

1) Data numerik

Tabel 2. Data penelitian bentuk numerik

	Status gizi (IMT/U)
N	56
Mean	0.79
Stdr.Deviasi	1.65
Minimum	-1.95
Maksimum	3.93

Status gizi siswa berdasarkan indek masa tubuh menurut umur (IMT/U). Berdasarkan tabel 2, dapat disimpulkan bahwa rata-rata status gizi dalam penelitian ini adalah $0,79 \pm 1,65$ SD.

2) Data kategori

a) Kebiasaan Sarapan Pagi

Tabel 3. Kebiasaan Sarapan Pagi

Kategori Kebiasaan Sarapan Pagi	Frekuensi	%
Sarapan	44	78,6
Kadang-kadang sarapan	12	21,4
Total	56	

Berdasarkan tabel 3 dapat disimpulkan bahwa dari 56 siswa, sebanyak 78,6 % siswa terbiasa sarapan pagi sebelum berangkat sekolah sisanya kadang-kadang melakukan sarapan pagi.

b) Status Gizi

Kategori status gizi dapat dilihat pada tabel 4 berikut ini:

Tabel 4. Kategori status gizi

Kategori	Frekuensi	%
----------	-----------	---

Nilai		
Normal	29	51.8
Tidak Normal	27	48.2
Total	56	100

Status gizi siswa berdasarkan indeks IMT/U dikategorikan menjadi status gizi normal dan tidak normal. Berdasarkan tabel 4 dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa memiliki status gizi normal sebesar 51,8 % dan sisanya adalah kategori tidak normal.

3) Analisis hubungan antar variabel penelitian

Berdasarkan hasil analisis statistik hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan status gizi siswa SD Muhammadiyah Program Khusus Surakarta dengan menggunakan uji *Chi Square* diperoleh nilai $p = 0,036$ yang artinya ada hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan status gizi siswa SD Muhammadiyah Program Khusus Surakarta.

Status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi (Muliadi, 2007). Status gizi dapat pula diartikan sebagai tanda fisik yang diakibatkan oleh karena adanya keseimbangan antara pemasukan dan pengeluaran gizi melalui variabel-variabel tertentu (Linder, 2006). Sedangkan status gizi optimal adalah suatu keadaan dimana terdapat keseimbangan antara asupan dengan kebutuhan zat gizi yang digunakan untuk aktifitas sehari-hari (Soekirman, 2000).

Status gizi mempengaruhi proses pertumbuhan dan perkembangan anak. Rendahnya status gizi pada anak-anak sekolah akan membawa dampak negatif pada upaya peningkatan kualitas sumber daya manusia.

Almatsier (2010) menyatakan bahwa gizi kurang secara langsung disebabkan oleh kurangnya konsumsi makanan dan adanya penyakit infeksi, karena makin bertambah usia anak maka bertambah pula kebutuhannya.

Pendapat Soekirman (2000) menyebutkan bahwa timbulnya gizi kurang bukan saja karena makanan yang kurang tetapi karena penyakit. Anak yang mendapat makanan yang cukup baik tetapi sering diare atau demam, akhirnya dapat menderita gizi kurang. Sebaliknya anak yang makan tidak cukup baik maka daya tahan tubuhnya dapat melemah, sehingga mudah diserang penyakit, kurang nafsu makan dan akhirnya mudah terkena gizi kurang.

Sarapan pagi adalah keadaan untuk mengonsumsi hidangan utama pada pagi hari. Waktu sarapan dimulai dari pukul 06.00 pagi sampai dengan pukul 10.00 pagi. Sarapan pagi berperan penting dalam memenuhi kebutuhan energi anak sekolah.. Pada umumnya sarapan pagi memberikan kontribusi energi sebesar 25% dari kebutuhan gizi sehari. Selama proses pencernaan, karbohidrat di dalam tubuh dipecah menjadi molekul gula sederhana, seperti fruktosa, galaktosa dan glukosa (Azwar, 2002)

Sarapan yang dianjurkan adalah mengonsumsi makanan yang mengandung gizi seimbang dan memenuhi 20-25% dari kebutuhan energi total dalam sehari yang dilakukan pada pagi hari sebelum kegiatan belajar di sekolah (Khomsan, 2010). Membiasakan sarapan sangat dianjurkan karena dapat menambah pemenuhan kebutuhan zat gizi sehari-hari. Keputusan murid sekolah dasar untuk membiasakan sarapan pagi terkait dengan dorongan dan motivasi orang tua, serta pengetahuan gizi (Sofianita, dkk, 2015).

Dalam prakteknya masih banyak anak yang tidak membiasakan sarapan pagi sebelum ke sekolah. Kebiasaan mengabaikan sarapan pagi selain menurunkan prestasi belajar anak juga mengakibatkan tubuh tidak mendapatkan asupan zat gizi yang cukup sehingga menurunkan status gizi. Penelitian Hardinsyah dan Perdana (2013) menyatakan bahwa 69.6% anak Indonesia belum mengonsumsi sarapan sesuai dengan anjuran gizi seimbang (25% kebutuhan sehari).

Berdasarkan tabel 3 hasil penelitian ini secara frekuensi menunjukkan sebanyak 78,6 % siswa memiliki kebiasaan sarapan pagi setiap hari atau minimal 4x seminggu, dan berdasarkan tabel 4,

sebanyak 51,8 % siswa memiliki status gizi dalam kategori normal. Berdasarkan uji statistik diperoleh nilai $p = 0,036$, sehingga ada hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan status gizi.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Yulyastri dan Widaryati (2014) yang menyatakan bahwa ada hubungan antara pola makan pagi dengan status gizi siswa kelas 3, 4 dan 5 di SD Muhammadiyah Bendo Srandakan Bantul. Hal ini diperkuat dengan pendapat Khomsan (2010) yang menyatakan bahwa aktivitas makan pagi secara langsung dapat memberikan kontribusi penting akan zat-zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh seperti protein, lemak, vitamin dan mineral sehingga dapat mempengaruhi status gizi.

Makan pagi atau sarapan pagi mempunyai peranan penting dalam memenuhi kebutuhan energi anak sekolah. Sarapan menyumbangkan energi sebesar 25% dari kebutuhan gizi sehari (Azwar, 2002).

Menunda sarapan dapat menyebabkan kekurangan zat gizi dalam tubuh di pagi hari dan meningkatkan risiko malnutrisi (Kleinman, *et al.* 2002). Selain itu, menunda sarapan mengakibatkan konsumsi makanan yang berlebihan di waktu makan lain terutama makan malam sehingga menyebabkan obesitas (Martin, *et al.* 2000), berdasarkan penelitian Millimet (2010), sarapan dapat meminimalisasi kemungkinan gizi lebih dan obesitas.

Melewatkan sarapan pagi menyebabkan defisit zat gizi dan tidak dapat diganti asupan zat gizi melalui waktu makan yang lain (Soedibyo & Gunawan, 2009; Pereira, *et al.*, 2011; Aziz, 2012). Melewatkan sarapan pagi pada anak-anak dipengaruhi oleh nafsu makan yang kurang dan berpengaruh terhadap jadwal makan berikutnya sehingga asupan energi harian berkurang (Kral, *et al.*, 2011). Asupan gizi yang kurang dan tidak seimbang dapat mempengaruhi pertumbuhan, perkembangan dan status gizi anak.

KESIMPULAN

Ada hubungan kebiasaan sarapan pagi terhadap status gizi siswa SD Muhammadiyah Program Khusus Surakarta.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier S. (2010). *Prinsip dasar ilmu gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Aziz M DM. (2012). Nutritional status and eating practices among children aged 4-6 years old in selected urban dan rural kindergarten in Selangor, Malaysia. *Asian J Clin Nutr.*4(4):116–31.
- Azwar, A. (2002). *Ilmu kesehatan Masyarakat*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Faizah, Siti Noor. (2012). Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan Pagi Dan Kebiasaan Jajan Dengan Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar Di SDN Banyuanyar III Surakarta. *Skripsi*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Khomsan, A. (2010) *Pangan dan Gizi untuk Kesehatan 2*. Bogor: Departemen Gizi Masyarakat, Institut Pertanian Bogor.
- Kleinman RE, Hall S, Green H, Korzec-Ramirez D, Patton K, Pagano ME, Murphy JM. (2002). Diet, breakfast, and academic performance in children. *Ann Nutr Metab.* 46(01): 24–30.
- Kral TVE, Whiteford LM, Heo M, Faith MS. (2011) Effects of eating breakfast compared with skipping breakfast on ratings of appetite and intake at subsequent meals in 8- To 10-y-old children. *Am J Clin Nutr.*;93(2):284–91.
- Linder. (2006). *Nutritional biochemistry and Metabolism: Nutrition and Metabolism of The Trace Element*. New York : Elseint (page 160).
- Martin A, Normand S, Sothier M, Peyrat J, Louche-Pelissier C, Laville M. (2000). Is advice for breakfast consumption justified? Results from a short-term dietary and metabolic experiment in young healthy men. *Br J Nutr.* 84:337–344.
- Millimet DL, Tchernis R, Husain M. (2010). School nutrition programs and the incidence of childhood obesity. *Journal of Human Resources.*45(3):640-654.

- Muliadi. 2007. Peranan Gizi yang Berkualitas dalam Mencegah Malnutrisi pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Samudra Ilmu*. 356 (8).
- Pereira MA, Erickson E, McKee P, Schrankler K, Raatz SK, Lytle LA, et al. (2011) Breakfast frequency and quality may affect glycemia and appetite in adults and children. *J Nutr* [Internet].141(1):163–8. Available from: <http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=3001239&tool=pmcentrez&rendertype=abstract>
- Pourhashemi SJ, Motlagh MG, Khaniki GRJ, Golestan B. (2007) Nutritional assessment of macronutrients in primary school children and its association with anthropometric indices and oral health. *Pakistan J Nutr.*;6(6):687–92.
- Rampersaud GC, Pereira MA, Girard BL, Adams J, Metz J. (2005) Breakfast habits, nutritional status, body weight, and academic performance in children and adolescents. *J Am Diet Assoc*;105(5):743–60.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2007.
- Sediaoetama, A.D. (2010). *Ilmu Gizi untuk Mahasiswa dan Profesi*. Jakarta : Dian Rakyat.
- Soekirman. (2000). *Ilmu Gizi Dan Aplikasinya: untuk Keluarga dan Masyarakat*. Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan Nasional.
- Supriasa, I.D.N. Bakri B, Fajar I. (2013). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC
- Yulyastri, Ratih dan Widaryati. (2014). Hubungan pola makan pagi dengan status Gizi siswa di SD Muhammadiyah Bendo Srandakan Bantul. *Skripsi*. STIKES Aisyiyah Yogyakarta.