

HUBUNGAN SARAPAN PAGI DAN STATUS KESEHATAN DENGAN PRESTASI BELAJAR SISWA KELAS V-VI SDN 012

MEI KRISTIA ⁽¹⁾ ARNELIWATI ⁽²⁾ WIDIA LESTARI ⁽³⁾

Meydoank76@yahoo.co.id, hp 085278097414

Abstract

The purpose of this study was to determine students' description of breakfast habits, find a picture of student achievement, identifying relationships breakfast habits of students with learning achievement, identify the relationship of health status of students with learning achievement. The research was conducted by analytical research methods to the design of the study was conducted in Cross Sectional. The research was conducted in the village of Kari SDN 012 District Central Kuantan Regency of Singingi in class five until six of the 83 respondents. Measuring instruments used were questionnaires and students' grades and attendance attendance. Analyzes used univariate and bivariate analysis was using the Chi-Square test. The results obtained with the univariate analysis the majority of students who used to eat breakfast as many as 77 students (92,8%), the majority of students who belong to the category eat rice at breakfast time as many as 70 students (84,3%), the majority of students who have a healthy health status as many as 52 students (62,7%) and the majority of students are quite accomplished as many as 77 students (92,8%) whereas bivariate where there is a significant relationship between breakfast on student achievement in Kari Village Elementary School District 012 District Central Kuantan Regency of Singingi with p value = $0,010 < 0,05$, and no significant relationship between health status on student achievement curry Village in SDN 012 District Central Kuantan Regency of Singingi with p value = $0,403 > 0,05$. It is expected the teacher to suggest to students to continue to apply the regular breakfast habits and improve health status.

Keywords : Grade five until six, breakfast, health status, academic achievement

Bibliography : 32 (2001-2012)

PENDAHULUAN

Tujuan Pembangunan Kesehatan Indonesia sehat 2020 adalah meningkatkan kesadaran, kemauan dan kemampuan hidup sehat bagi setiap orang agar terwujudnya derajat kesehatan yaitu lingkungan yang bebas polusi, tersedianya air bersih, sanitasi lingkungan yang memadai perumahan dan pemukiman yang sehat serta memiliki

kemampuan untuk menjangkau pelayanan dan fasilitas kesehatan yang bermutu secara adil dan merata (Depkes RI, 2002). Berdasarkan tujuan pembangunan kesehatan perilaku masyarakat yang diharapkan adalah bersifat proaktif untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan, mencegah risiko terjadinya penyakit, melindungi diri dari ancaman penyakit serta berpartisipasi

aktif dalam gerakan kesehatan masyarakat. Setiap orang termasuk anak-anak baik laki-laki maupun perempuan diharapkan bersifat proaktif, memelihara diri sendiri, meningkatkan kesehatan, makan makanan yang bergizi dan mencegah terjadinya risiko penyakit sesuai dengan kemampuannya. Pada dasarnya orang tua dituntut untuk menyediakan makanan anak-anaknya dalam jumlah cukup dan memenuhi persyaratan gizi, terutama pada anak usia sekolah merupakan salah satu kelompok rawan gizi (Ramadhan A, 2009).

Anak berstatus gizi baik dan sehat merespon lingkungan dengan baik. Sarana utama dari gizi makan pagi merupakan hal yang penting bagi seseorang anak. Sarapan atau makan pagi adalah makanan yang dikonsumsi seseorang pada pagi hari. Waktu sarapan dimulai dari pukul 06.00 pagi sampai dengan 10.00 pagi.

Sarapan pagi juga memulihkan cadangan energi sebaliknya jika melewatkan sarapan pagi akan menyebabkan tubuh kekurangan glukosa (gula darah) padahal glukosa merupakan sumber energi utama bagi otak dan hal menyebabkan tubuh lemah karena tidak adanya suplai energi. Apabila tidak sarapan pagi menyebabkan kekosongan lambung selama 10-11 jam karena makanan terakhir yang masuk ke tubuh adalah makan malam pukul 19.00. Sarapan pagi akan menyumbangkan gizi sekitar 25%. Ini adalah jumlah yang cukup berarti. Sarapan pagi hendaknya memenuhi syarat empat sehat lima sempurna dengan kuantitas dan kualitas yang cukup, ini merupakan penerapan konsep gizi seimbang. Sarapan pagi mempunyai peranan penting bagi anak sekolah usia 6-14 tahun, yaitu untuk pemenuhan gizi di pagi hari dimana anak-anak berangkat ke sekolah dan mempunyai aktivitas yang sangat padat di sekolah. (Khomsan, 2006).

Apabila anak terbiasa makan pagi, maka akan berpengaruh terhadap kecerdasan otak, terutama daya ingat anak sehingga dapat mendukung prestasi belajar anak kearah yang lebih baik. Anak juga memerlukan energy untuk belajar dan berinteraksi dengan lingkungannya, dengan sarapan anak menjadi lebih bersemangat dan terlibat aktif dalam belajar. Selain itu, konsentrasi dan daya ingat meningkatkan, keadaan emosi cenderung akan meningkat (Devi, 2012).

Penelitian yang dilakukan oleh Ernesto Pollitt tahun 2000 terhadap 600 murid di sekolah di Inggris dari keluarga berpenghasilan rendah dan sedang. Kesimpulannya, anak-anak yang tidak terbiasa sarapan ternyata sulit berkonsentrasi, lambat menanggapi, dan rentang perhatiannya terhadap pelajaran sangat rendah. Gerak-geriknya lamban dan cenderung mudah tersinggung. Maka nilai-nilai pelajarannya umumnya lebih rendah dari pada anak dari keluarga setaraf yang terbiasa sarapan.

Berdasarkan hasil wawancara survey awal pada tanggal 26 Juni 2012 ditanyakan kepada beberapa orang siswa/siswi tentang kebiasaan sarapan pagi, mereka mengatakan jarang sarapan pagi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan dengan metode penelitian analitik dengan desain penelitian *Cross Sectional*. *Cross Sectional* adalah suatu penelitian dimana variabel-variabel yang termasuk efek diobservasi sekaligus pada waktu yang sama (Notoatmodjo, 2005). Populasi dalam penelitian adalah setiap subjek yang memenuhi kriteria yang telah ditetapkan. Populasi yang diambil dalam penelitian ini adalah semua siswa kelas V-VI di SD N 012 Desa Kari Kecamatan Kuantan Tengah Kabupaten Kuantan Singingi yang berjumlah 83 orang. Teknik pengambilan sampel yang

digunakan adalah dengan cara teknik *Total Sampling* yaitu semua siswa kelas V-VI yang berjumlah 83 orang.

Analisa yang digunakan adalah *univariat* dan *bivariat*. Pada analisa *univariat* digunakan untuk mengetahui distribusi frekuensi, sedangkan *bivariat* menggunakan analisis uji *Chi Square*, dengan batas kemaknaan $p \text{ value} < (0,05)$, sehingga diketahui ada hubungan yang bermakna dan jika $p \text{ value} > (0,05)$, sehingga diketahui tidak ada hubungan yang bermakna.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan penelitian didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel. 1

Distribusi Berdasarkan Sarapan Pagi pada siswa kelas V-VI

No	Kebiasaan Sarapan Pagi	Frekuensi (F)	Persentase (%)
1	Tidak Pernah	6	7,2
2	Pernah	77	92,8
Jumlah		83	100%

Pada tabel diatas, menggambarkan bahwa dari 83 siswa mayoritas responden yang mempunyai kebiasaan sarapan pagi sebanyak 77 siswa (92,8%).

Tabel. 2

Distribusi Berdasarkan Jenis Makanan Sarapan Pagi pada siswa kelas V-VI

No	Jenis makanan sarapan pagi	Frekuensi (F)	Persentase (%)
1	Roti	7	8,4
2	Sagu	-	-
3	Gandum	-	-
4	Nasi	70	84,3
5	Tidak Ada	6	7,2
Jumlah		83	100%

Pada tabel diatas menggambarkan bahwa dari 83 siswa mayoritas responden yang tergolong kategori makan nasi pada waktu sarapan pagi sebanyak 70 siswa (84,3%).

Tabel. 3

Distribusi Berdasarkan Jumlah Sarapan Pagi dalam Seminggu pada siswa kelas V-VI

No	Jumlah Sarapan Pagi dalam Seminggu	Frekuensi (F)	Persentase (%)
1	Tidak pernah	6	7,2
2	Jarang	32	38,6
3	Kadang-kadang	23	27,7
4	Sering	8	9,6
5	Selalu	14	16,9
Jumlah		83	100%

Pada tabel diatas menggambarkan bahwa dari 83 siswa mayoritas responden yang mempunyai kebiasaan jarang sarapan pagi sebanyak 32 siswa (38,6%).

Tabel. 4

Distribusi Berdasarkan Status Kesehatan pada siswa kelas V-VI

No	Status Kesehatan	Frekuensi (F)	Persentase (%)
1	Tidak sehat	31	37,3
2	Sehat	52	62,7
Jumlah		83	100%

Pada tabel diatas menggambarkan bahwa dari 83 siswa mayoritas responden yang mempunyai status kesehatan sehat sebanyak 52 siswa (62,7%).

Tabel. 5

Distribusi Berdasarkan Prestasi Belajar pada siswa kelas V-VI

No	Prestasi Belajar	Frekuensi (F)	Persentase (%)
1	Cukup Berprestasi	77	92,8
2	Kurang Berprestasi	-	-
3	Berprestasi	6	7,2
Jumlah		83	100%

Pada tabel diatas menggambarkan bahwa dari 83 siswa mayoritas responden yang

cukup berprestasi sebanyak 77 siswa (92,8%)

Tabel. 6
Hubungan Sarapan Pagi terhadap Prestasi Belajar pada siswa kelas V-VI

No	Kebiasaan Sarapan Pagi	Prestasi Belajar				Total		P V
		Cukup Berprestasi		Berprestasi		N	%	
		N	%	N	%			
1	Tidak pernah	6	100	-	-	6	100	
2	Jarang	32	100	-	-	32	100	0,00
3	Kadang-kadang	22	95,7	1	4,3	23	100	1
4	Sering	7	87,5	1	12,5	8	100	
5	Selalu	10	71,4	4	28,6	14	100	
Jumlah		77	92,8	6	7,2	83	100	

Dari tabel diatas dapat dilihat hasil hubungan sarapan pagi terhadap prestasi belajar siswa kelas V-VI di SDN 012 Desa Kari, ditemukan dari 32 orang siswa yang mempunyai kebiasaan jarang sarapan pagi, ternyata (7,2%) yang berprestasi. Hasil uji statistik diperoleh $p\ value = 0,010$ berarti $p\ value < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara sarapan pagi terhadap prestasi belajar siswa di SDN 012 Desa Kari Kecamatan Kuantan Tengah Kabupaten Kuantan Singingi.

Tabel. 7
Hubungan Status Kesehatan terhadap Prestasi Belajar pada siswa kelas V-VI

No	Status Kesehatan	Prestasi Belajar				Total		O R %	P V CI
		Cukup Berprestasi		Berprestasi		N	%		
		N	%	N	%				
1	Tidak Sehat	30	96,8	1	3,2	31	100	3,19	0,403
2	Sehat	47	90,4	5	9,6	52	100	0,35	
Jumlah		77	92,8	6	7,2	83	100	28,66	

Dari tabel diatas dapat dilihat hasil hubungan status kesehatan terhadap prestasi belajar siswa kelas V-VI di SDN 012 Desa Kari, ditemukan dari 52 orang siswa yang mempunyai status kesehatan sehat, ternyata (90,4%) yang cukup berprestasi. Hasil uji statistik diperoleh $p\ value = 0,403$ berarti $p\ value > 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara status kesehatan terhadap prestasi belajar siswa di SDN 012 Desa Kari Kecamatan Kuantan Tengah Kabupaten Kuantan Singingi. Dari hasil analisis diperoleh pula nilai $OR=3,191$ artinya siswa yang sehat mempunyai peluang 3,191 kali lebih besar untuk berprestasi dibandingkan siswa yang tidak sehat.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, yang menggunakan uji statistik diperoleh $p\ value = 0,010$ berarti $p\ value < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara sarapan pagi terhadap prestasi belajar siswa di SDN 012 Desa Kari Kecamatan Kuantan Tengah Kabupaten Kuantan Singingi. Sarapan pagi

merupakan suatu kegiatan yang penting sebelum melakukan aktivitas fisik pada hari. Ada dua manfaat yang kita peroleh dari sarapan pagi. Pertama, Sarapan pagi dapat menyediakan karbohidrat yang siap digunakan untuk meningkatkan kadar gula darah. Dengan kadar gula darah yang terjamin normal, maka gairah dan konsentrasi kerja bisa lebih baik sehingga berdampak positif untuk meningkatkan produktifitas. Kedua, pada dasarnya sarapan pagi akan memberikan kontribusi penting akan beberapa zat gizi yang diperlukan tubuh seperti protein, lemak, vitamin dan mineral. Ketersediaan zat gizi ini bermanfaat untuk berfungsinya proses fisiologis dalam tubuh. Prestasi belajar juga dipengaruhi oleh perilaku siswa, kerajinan dan keterampilan atau sikap tertentu yang dimiliki siswa tersebut, yang dapat diukur dengan standar nilai tertentu oleh guru yang bersangkutan agar mendekati nilai rata-rata (Khomsan, 2010).

Sedangkan pada status kesehatan hasil uji statistik diperoleh $p \text{ value} = 0,403$ berarti $p \text{ value} > 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara status kesehatan terhadap prestasi belajar siswa di SDN 012 Desa Kari Kecamatan Kuantan Tengah Kabupaten Kuantan Singingi. Dari hasil analisis diperoleh pula nilai $OR=3,191$ artinya siswa yang sehat mempunyai peluang 3,191 kali lebih besar untuk berprestasi dibandingkan siswa yang tidak sehat. Hal ini bertentangan dengan pendapat Tara (2004) bahwa, kesehatan adalah keadaan sejahtera dari badan, jiwa dan sosial yang memungkinkan hidup produktif secara sosial dan ekonomi. Karena bila kondisi kita tidak sehat maka aktivitas akan terhambat. Dan apabila nutrisi tidak lengkap dan seimbang maka keseimbangan organ tubuh akan terganggu. Akan tetapi apabila hal ini berlangsung terus-menerus atau kekurangan tersebut dalam jumlah yang cukup besar, maka tubuh

tidak mampu mengembalikan keseimbangan, dan hal inilah yang kita sebut sakit. Begitu pula dengan anak-anak, bila kondisi kesehatan mereka terjaga secara fisik maupun psikologis maka proses pendidikan pun akan berjalan dengan baik.

KESIMPULAN

Kebiasaan Sarapan Pagi terhadap Prestasi Belajar pada siswa kelas V-VI di SDN 012 Desa Kari Tahun 2012 ditemukan dari 32 orang siswa yang mempunyai kebiasaan jarang sarapan pagi, ternyata (7,2%) yang berprestasi. Hasil uji statistik diperoleh $p \text{ value} = 0,010$ berarti $p \text{ value} < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara sarapan pagi terhadap prestasi belajar siswa di SDN 012 Desa Kari Kecamatan Kuantan Tengah Kabupaten Kuantan Singingi.

Sedangkan hasil penelitian Status Kesehatan terhadap Prestasi Belajar pada siswa kelas V-VI di SDN 012 Desa Kari Tahun 2012 ditemukan dari 52 orang siswa yang mempunyai status kesehatan sehat, ternyata (90,4%) yang cukup berprestasi. Hasil uji statistik diperoleh $p \text{ value} = 0,403$ berarti $p \text{ value} > 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara status kesehatan terhadap prestasi belajar siswa di SDN 012 Desa Kari Kecamatan Kuantan Tengah Kabupaten Kuantan Singingi. Dari hasil analisis diperoleh pula nilai $OR=3,191$ artinya siswa yang sehat mempunyai peluang 3,191 kali lebih besar untuk berprestasi dibandingkan siswa yang tidak sehat.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, ada beberapa saran yang dapat penulis sampaikan antara lain:

1. Bagi responden/siswa

Diharapkan kepada siswa untuk membiasakan sarapan pagi yang bergizi sebelum berangkat ke sekolah.

2. Bagi tempat penelitian

Diharapkan kepada guru agar menyarankan siswa untuk membiasakan berpola makan yang baik dengan melakukan sarapan pagi secara rutin.

3. Bagi institusi pendidikan

Diharapkan kepada institusi pendidikan untuk menambah dan melengkapi referensi buku bacaan di perpustakaan sehingga memudahkan peneliti/mahasiswa untuk mendapatkan buku-buku yang berkaitan dengan penelitian dan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai pengembangan ilmu pengetahuan untuk masa yang akan datang.

4. Bagi peneliti lain

Bagi peneliti lain yang akan melakukan penelitian diharapkan dapat memilih variabel yang berbeda dengan metode penelitian yang berbeda untuk mengetahui faktor-faktor sarapan pagi terhadap prestasi belajar siswa.

Khomsan, A. (2010). *Pangan dan gizi untuk kesehatan*. Jakarta: Grafindo Persada

Khomsan, A. (2006). *Solusi makanan sehat*. Jakarta: Rineka Cipta

Moehji. (2003). *Makanan sehat untuk bayi dan anak-anak*. Jakarta: Bhuna Ilmu Populer

Notoadmojo, S. (2005). *Metode penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta

Ramadhan, A. (2009). *Indonesia sehat 2020*. <http://kesehatan.kompasiana.com>

Ratnawati, S. (2001). *Sehat pangkal cerdas*. Jakarta: Kompas

Tara, E. (2004). *Buku pintar hidup sehat alami*. Jakarta: Grafindo Persada

KETERANGAN

⁽¹⁾ Mahasiswa PSIK UR

⁽²⁾ Dosen Pembimbing I

⁽³⁾ Dosen Pembimbing II

DAFTAR PUSTAKA

Depkes, RI. (2002). *Media litbang kesehatan*

Devi, N. (2012). *Gizi anak sekolah*. Jakarta: Kompas

