HUBUNGAN SARAPAN PAGI DENGAN STATUS GIZI DAN INDEKS PRESTASI SISWA SD NEGERI 1 PANTE RAYA

Sundari [1] **Maulina Iriyanti, SKM.,MKM[3]**
Muzaffar. SKM.,MKM[2] **Ayu Wulandari, SKM.,MKM [4]**

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PAYUNG NEGERI
ACEH DARUSSALAM
PROGRAM STUDI S1 KESEHATAN MASYARAKAT
e-mail: sundarindari342@gmail.com

ABSTRAK

Makan pagi atau sarapan sangat bermanfaat bagi setiap orang. Makan pagi bagi orang dewasa dapat memelihara ketahanan fisik, mempertahankan daya tahan saat bekerja dan meningkatkan produktivitas kerja. Prestasi belajar adalah penguasaan pengetahuan atau keterampilan yang dikembangkan melalui mata pelajaran, lazimnya ditunjukan dengan nilai tes atau nilai yang di berikan oleh guru. Tujuan penelitian ini adalah Untuk mengetahui Hubungan Antara Sarapan Pagi dengan status gizi dan indeks prestasi siswa SDN 1 Pante Raya. Analisa data dalam penelitian ini menggunakan uji statistik Chi-Square. Hasil analisis statistik dengan menggunakan uji chi-square diperoleh nilai P Value = 0,000 < 0,05 hal ini menunjukkan bahwa adanya Hubungan Sarapan Pagi dengan Status Gizi Siswa SD Negeri 1 Pante Raya.

Kata Kunci: sarapan pagi, status gizi, indeks prestasi.

.

ABSTRACT

Eating breakfast or breakfast is very beneficial for everyone. Breakfast for adults can maintain physical endurance, maintain endurance at work and increase work productivity. Learning achievement is the mastery of knowledge or skills developed through subjects, usually shown by the test scores or the scores given by the teacher. The purpose of this study was to determine the relationship between breakfast and nutritional status and student achievement index of SDN 1 Pante Raya. Analysis of the data in this study using the Chi-Square statistical test. The results of statistical analysis using the chi-square test obtained the value of P Value = 0.000 <0.05, this indicates that there is a relationship between breakfast and nutritional status of students at SD Negeri 1 Pante Raya.

Keywords*: breakfast, nutritional status, performance index*

PENDAHULUAN

Anak usia sekolah dasar baik laki-laki maupun perempuan merupakan masa pertumbuhan sebagai modal dasar dan aset yang sangat berharga bagi pembangunan bangsa di masa depan, sehingga anak tersebut masih sangat membutuhkan zat-zat gizi seperti energi, protein dan zat-zat gizi lainnya.

usia sekolah khususnya pada usia 7-12 tahun konsumsi makanan berpengaruh terhadap status gizi baik atau optimal terjadi bila tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi di gunakan secara efesien sehingga pertumbuhan fisik perkembangan otak kemampuan kerja dan kesehatan secara umum pada tingkat setinggi mungkin. Bagi anak sekolah, sarapan pagi bukan hanya untuk status gizi namun juga untuk memudahkan konsentrasi belajar, menyerap pelajaran sehingga prestasi belajar pun menjadi lebih baik

Di Kabupaten Bener Meriah kasus status gizi pada anak usia sekolah pada tahun 2018 dengan kategori normal mencapai 1,9 % dari keseluruhan kecamatan dan beberapa sekolah yang terjaring dalam penilaian status gizi, kemudian kategori gemuk mencapai 1,3% dan kategori kurus 0,05 %, sedangkan pada tahun 2019 kasus status gizi pada anak sekolah mengalami peningkatan pada kategori normal 4,33% gemuk 1,4% dan kurus 0,81% (Kesda BM, 2019).

Pada penjaringan yang di lakukan petugas kesehatan di wilayah kerja Puskesmas Pante Raya status gizi pada anak sekolah usia (7-13tahun) dengan jumlah siswa yang terjaring 557 dari 17 sekolah kecamatan Wih Pesam pada kategori kurus mencapai 14,1% dan ketegori gemuk 2,6% (Puksesmas Pante Raya, 2019)

Dari hasil obsevasi di SDN I Pante Raya Kecamatan Wih Pesam dan di tambah dari data kesiswaan mengenai jumlah siswa sebanyak 375 siswa dengan rentan usia 7-13 tahun. Berdasarkan informasi yang di berikan oleh pihak sekolah, di sekolah tersebut melakukan pengukuran tinggi badan dan timbang badan pada saat penerimaan siswa baru setiap tahunnya, hasil dari survei awal yang di lakukan peneliti pada 10 siswa di SDN I Pante Raya ke 10 siswa melakukan sarapan setiap hari nya dengan jenis makanan yang berganti setiap hari. kemudian pada status gizi terdapat 1 siswa status gizi gemuk dengan kategori prestasi cukup dan 8 status gizi kurus prestasi baik serta 1 siswa dengan status gizi kurus sekali memiliki prestasi baik.

Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan antara Sarapan Pagi dengan status Gizi dan Indeks Prestasi Siswa SDN I Pante Raya Kecamatan Wih Pesam Kabupaten Bener Meriah tahun 2020.

BAHAN DAN METODE

Desain penelitian yang digunakan adalah "*cross sectional*". Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Siswa/I yang bersekolah di SD Negeri I Pante Raya sebanyak 375 Responden. Sampel yang digunakan adalah berjumlah 79 siswa di SD Negeri I Pante Raya Kecamatan Wih Pesam Kabupaten Bener Meriah, jumlah ini ditentukan dengan Menggunakan rumus *Slovin*.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah status gizi dan indeks prestasi Sedangkan Variabel dependen dalam penelitian ini adalah sarapan pagi. Instrumen pengumpulan data untuk variable independen status gizi menggunakan alat ukur tinggi berat badan, untuk variabel indeks prestasi menggunakan buku rapot dan dependen adalah lembaran kuisioner yang berisikan sejumlah pertanyaan-pertanyaan terstruktur *(structured)* dalam bentuk *choice*. Pelaksanaan pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan jenis data primer dan data sekunder sebagai data penelitian. Teknik pengolahan data yaitu editing dan coding sementara untuk analisa data yaitu univariat menggunakan rumus distribusi frekuensi dan bivariat menggunakan uji *Chi Square.*

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan pada tanggal 11 sampai dengan 21 Oktober 2020 terhadap 79 siswa di SD Negeri I Pante Raya Kecamatan Wih Pesam Kabupaten Bener Meriah untuk mengetahui hubungan antara Sarapan Pagi dengan status Gizi dan Indeks Prestasi Siswa SDN I Pante Raya Kecamatan Wih Pesam Kabupaten Bener Meriah tahun 2020 didapatkan bahwa dari dari 79 responden mayoritas melakukan sarapan pagi 62 responden (78,5%) kemudian responden yang tidak melakukan sarapan pagi sebanyak 17 responden (21,5%).

Kategori	Frekuensi	Persentase
Ya	62	78,5
Tidak	17	21,5
Jumlah	**79**	**100**

(Sumber: Data Primer Diolah Tahun 2020)

Sementara untuk status gizi,bahwa dari 79 responden mayoritas berstatus gizi normal sebanyak 68 responden (86,1%) berstatus gizi kurus 10 responden (12,7%) dan berstatus gizi Gemuk 1 responden (1,3%).

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Kurus	10	12,7
Normal	68	86,1
Gemuk	1	1,3
Jumlah	**79**	**100**

(Sumber: Data Primer Diolah Tahun 2020)

Sedangkan untuk indeks prestasi, dari 79 responden mayoritas memiliki prestasi baik sebanyak 57 responden (72,1%) pada prestasi baik sekali sebanyak 10 responden (12,7%) dan prestasi cukup sebanyak 12 responden (15,2%).

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Baik Sekali	10	12,7
Baik	57	72,1
Cukup	12	15,2
Kurang	-	-
Jumlah	**79**	**100**

(Sumber: Data Primer Diolah Tahun 2020)

Hasil

Berdasarkan hasil uji statistik *Chi Square* dan pada derajat kepercayaan 95% dari 97 responden dilakukan untuk mengetahui hubungan sarapan pagi dengan status gizi normal diperoleh nilai *P Value* 0,000 ($P \leq 0,05$). Hal ini menunjukkan secara statistis bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara sarapan pagi dengan status gizi normal pada siswa SDN 1 Panteraya.

Status Gizi	Sarapan pagi				Total		P value
	Ya		Tidak				
	F	%	F	%	F	%	
Kurus	2	20,0	8	80,0	10	100	0,000
Normal	59	86,8	9	13,2	68	100	
Gemuk	1	100	0	0	1	100	
Jumlah	**62**	**78,5**	**17**	**21,5**	**79**	**100**	

(*Sumber : data primer, diolah 2020)*

Adapun hasil uji statistik *Chi Square* dan pada derajat kepercayaan 95% dari 37 responden dilakukan untuk mengetahui hubungan sarapan pagi dengan indeks prestasi, diperoleh nilai *P Value* 0,003 (P ≤ 0,05). Hal ini menunjukkan secara statistis bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara sarapan pagi dengan indeks prestasi.

No	Indeks Prestasi	Sarapan Pagi				Total		P Value
		Ya		Tidak				
		F	%	F	%	F	%	
1	Baik Sekali	9	90,0	1	10,0	10	100	**0,003**
2	Baik	48	84,2	9	15,8	57	100	
3	Cukup	5	41,7	7	58,3	12	100	
4	Kurang	0	0	0	0	0	0	
	Jumlah	**62**	**78,5**	**17**	**21,5**	**79**	**100**	

(sumber :Data Primer, diolah 2020)

PEMBAHASAN

Hasil uji *chi-square* diperoleh nilai P value = 0,000< 0,05 hal ini menunjukkan bahwa Adanya Hubungan Sarapan Pagi dengan Status Gizi Siswa SD N 1Pante Raya. Sarapan pagi sangatlah memiliki keterkaitan Status gizi, kekurangan gizi dapat menganggu pertumbuhan dan perkembangannya (Irianto, 2016) maka dari itu para ahli gizi menyarankan setidaknya 30% total energi tubuh harus di penuhi saat sarapan pagi. Karena itu, sebaiknya anak-anak dibujuk untuk membiasakan diri untuk sarapan pagi (Sintha, 2017).

Penelitian ini sama dengan penelitian yang di lakukan olehSimbolon, Siagian, Siregar (2014) dengan menggunakan uji *chi square* maka diperoleh hasil dengan nilai p=0,050 yang menunjukan ada nya hubungan bermakna antara kebiasaan sarapan pagi dengan status gizi.

Begitu hal nya sarapan pagi dengan indeks prestasi juga memiliki hubungan yang signifikan dari hasil uji *chi-square* diperoleh nilai P value = 0,003< 0,05 hal ini menunjukkan adanya hubungan Sarapan pagi dengan indeks prestasi siswa. Menurut Khosman (2010) Makan pagi

bermanfaat untuk memberikan tenaga bagi anak untuk membantu kerja otak sehingga anak dapat menerima pelajaran denga baik dari guru nya. Makan pagi akan membantu anak lebih berkonsentrasi, menghindari adanya ngantuk, anak akan merasa gembira dan bersemangat setelah semalaman berpuasa atau tidak mengonsumsi apapun yang menyebabkan penurunan kadar glukosa yang merupakan suplai energi. Saat asupan zat gizi anak terpenuhi, kemampuan berkonsentrasi anak akan lebih baik di sekolah sehingga prestasi anak disekolah akan baik pula (Simbolon Dkk, 2014).

Penelitian ini sama dengan penelitian yang di lakukan oleh Styaningrum, Herawati dan Tulasa dengan tingkat signifikansi 95 % (α= 0,05) memperoleh hasil *p=0,001 (p < 0,05),* berarti ada hubungan bermakna antara kebiasaan makan pagi dengan prestasi belajar siswa SD GMIT Kefamenanu

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Secara statistis bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara sarapan pagi dengan status gizi Siswa SD N 1Pante Raya. Sedangkan hubungan sarapan pagi dengan indeks prestasi Siswa SD N 1Pante Raya juga menunjukan hubungan yang bermakna.

Saran

Disarankan kepada Dinas Kesehatan Bener Meriah untuk lebih meningkatkan program dan penambahan informasi seperti penyuluhan pada Sekolah untuk lebih mengetahui akan masalah-masalah kesehatan sehingga pihak sekolah dapat memperhatikan perkembangan dan pertumbuhan siswa/siswi agar dapat menghasilkan penerus bangsa yang berprestasi

DAFTAR PUSTAKA

Simbolon B,2014, Hubungan Sarapan Pagi Dan Status Gizi Dengan Prestasi Belajar Pada Anak Di SD Negri 096132, Parapat.

M Jumarni, 2012, Hubungan Status Gizi dan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Prestasi Belajar Siswa SDN 1 Pasangkayu, Mamuju Utara.

Stiyaningrum Dewi, 2012, Kebiasaan Sarapan Pagi Status Gizi Dan Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar Gereja Masehi Injil Timor (GMIT) Kefamenanu 4, Nusa Tenggara Timur.

Uswatun anna, 2012 Hubungan Status Gizi Dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas V SDN 02 Kadilanggon, Wedi Klaten.

Bodiman D, 2012, Sehat Bersama Gizi ,Penerbitan CV Sagung Seto.

Wiboworini M,Kes, 2017 Gizi dan Kesehatan, Penerbitan PT Sunda Kelapa Pustaka.

Departemen Gizi Dan Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat UI, 2010, Gizi Dan Kesehatan Masyarakat, Penerbitan PT Raja Grafindo Persada Jakarta.

Erna Francin Path S.Sos Dkk, 2015, Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi, Penerbitan Buku Kedokteran.

Khosman Ali, 2010, Solusi Makanan Sehat, Penerbitan PT Raja Grafindo Persada, Jakarta.

Notoadmodjo, 2010, Ilmu Kesehatan Masyarakat, Penerbitan Rineka Cipta.

Dwijayanti, 2011, Ilmu Gizi Menjadi Sangat Mudah, Penerbitan Buku Kedokteran EGC.

Notoadmodjo 2010, Metedologi Penelitian, Penerbitan Rineka Cipta

Machfoedz,2010 Metodelogi Penelitian, Penerbitan Fitramaya, Yogyakarta.

Supariasa DKK, 2013, Penilaian Status Gizi , Penerbitan Buku Kedokteran EGC, Jakarta

Frofil Sekolah, SDN I Pante Raya, 2019.

Profil Puskesmas Pante Raya, 2019, Rekapitulasi Hasil Penjaringan Kesehatan Peserta Didik di wilayah Puskesmas Pante Raya

Dinkes Bener Meriah, 2019, Rekapitulasi Hasil Penjaringan Kesehatan Peserta Didik di wilayah Kabupaten Bener Meriah, Redelong Bener Meriah.