

**HUBUNGAN PENGETAHUAN TENTANG SARAPAN PAGI DENGAN
PRESTASI BELAJAR ANAK DI SD INPRES TALIKURAN
KECAMATAN KAWANGKOAN UTARA**

Eklesia Sisko Tumiwa
Sisfiani Sarimin
Amatus Y. Ismanto

Program Studi Ilmu Keperawatan
Fakultas Kedokteran
Email:eklesiatumiwa81@gmail.com

Abstract: Breakfast knowledge is a knowledge of a person about food that we eat in the morning before started the activities. Learning achievement is a goal of learning process there are mastery, emotional changing, or behavior changing that can be measure by some test. The Purpose of this research is to know the relation of knowledge about breakfast with learning achievement of student in elementary school INPRES Talikuran Kecamatan Kawangkoan Utara. The research was doing by cross sectional method. Sampling pool with total sampling there are 36 respondents total sample that had been founded. Analyst technique base used chi square on 95% (α 0,05) meaning level. The result of this research had got that most of the respondents has a good knowledge about breakfast (83,3%) and good achievement (16,7%). The result test shows P value = 0,147 > α 0,05 stated that there is no relation between knowledge of breakfast with student learning achievement. The Summary of the research is that the respondent with a knowledge of breakfast are on good categories and have a good learning achievement.

Keywords : breakfast, learning achievement, knowledge

Bibliography: 18 books (2002-2011) + 4 journals (2002-2014)

Abstrak: Pengetahuan sarapan pagi merupakan pengetahuan seseorang tentang makanan yang dimakan pada pagi hari sebelum beraktifitas. Prestasi belajar merupakan hasil dari proses belajar yakni penguasaan, perubahan emosional, atau perubahan tingkah laku yang dapat diukur dengan tes tertentu. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Hubungan Pengetahuan Tentang Sarapan Pagi dengan Prestasi Belajar Anak di SD INPRES Talikuran Kecamatan Kawangkoan Utara. Penelitian ini dilaksanakan dengan **metode cross sectional**, pemilihan sampel *total sampling*. Jumlah sampel yang ditemukan 36 responden. Teknik analisa data menggunakan uji *chi square* pada tingkat kemaknaan 95% (α 0,05). Hasil penelitian ini didapatkan bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan baik tentang sarapan pagi (83,3%) dan prestasi belajar cukup (16,7%). Hasil uji menunjukkan nilai **Pvalue** = 0,147 > α 0,05 yang menyatakan tidak ada hubungan antara pengetahuan sarapan pagi dengan prestasi belajar anak.. Simpulan dalam penelitian ini responden dengan pengetahuan sarapan pagi berada pada kategori baik dan memiliki prestasi belajar baik..

Kata kunci : sarapan pagi, prestasi belajar, pengetahuan

Daftar pustaka : 18 buku (2002-2011) + 4 jurnal (2002-2014)

PENDAHULUAN

Visi Indonesia sehat 2015 bertujuan untuk mensejahterakan rakyat dalam peningkatan kesehatan termasuk gizi. Undang-undang nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan pasal 141 ayat 1 menyatakan bahwa upaya perbaikan gizi masyarakat ditujukan untuk peningkatan mutu gizi perseorangan dan masyarakat (Dirjen Bina Gizi dan KIA, 2011).

Salah satu upaya kesehatan adalah perbaikan gizi terutama diusia sekolah khususnya pada usia 7-12 tahun. Konsumsi makanan berpengaruh terhadap status gizi seseorang. Status gizi baik atau status gizi optimal terjadi bila tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi yang digunakan secara efisien, sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan secara umum pada tingkat setinggi mungkin. Status gizi yang baik dapat dicapai dengan berbagai cara salah satunya dengan mempraktekkan pola sarapan pagi (Almatsier, 2002).

Pada usia sekolah anak sudah mulai lepas dari pengawasan orang tua dan bergaul dengan teman sekolahnya. Masa ini juga sangat memerlukan perhatian terutama dalam hal membiasakan sarapan pagi sebelum ke sekolah, memilih jajanan sehat di sekolah dan agar selalu mengevaluasi status gizi anak. (Devi, 2012).

Kenyataannya para orang tua biasanya menghadapi masalah dalam memberikan sarapan pagi pada anak sebelum pergi ke sekolah. Permasalahan makan pagi pada anak biasanya disebabkan karena anak sulit makan atau tidak mau makan. Apabila hal tersebut tidak segera diatasi maka dapat menyebabkan anak kekurangan gizi sehingga dapat mengganggu pertumbuhan dan perkembangannya. Selain itu, anak-anak sekolah umumnya sering tidak mau makan pagi atau sarapan karena berbagai alasan, misalnya tidak terbiasa sarapan, takut terlambat sampai ke sekolah

sehingga tergesa-gesa berangkat ke sekolah, atau malas makan dan lain-lain. Kebiasaan tidak sarapan pada anak-anak akan menyebabkan badan lemas, mengantuk, sulit menerima pelajaran, serta turunnya gairah belajar dan kemampuan merespons. (Irianto, 2007).

Beberapa faktor yang mempengaruhi kurangnya tingkat konsumsi makan pagi, antara lain: faktor ekonomi yang sebagian besar ekonomi menengah kebawah sehingga untuk memenuhi angka kecukupan gizi yang dianjurkan mereka tidak mampu, kedua orangtua bekerja sehingga pola makan terabaikan, pemahaman bahwa jika makan pagi terlalu banyak menyebabkan mengantuk dan kegemukan, takut terlambat sekolah (Ratnawati, 2001).

Beberapa faktor yang mempengaruhi kurangnya tingkat konsumsi makan pagi, antara lain: faktor ekonomi yang sebagian besar ekonomi menengah kebawah sehingga untuk memenuhi angka kecukupan gizi yang dianjurkan mereka tidak mampu, kedua orangtua bekerja sehingga pola makan terabaikan, pemahaman bahwa jika makan pagi terlalu banyak menyebabkan mengantuk dan kegemukan, takut terlambat sekolah (Ratnawati, 2001).

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *cross sectional*. Informasi dan data pada penelitian ini dikumpulkan melalui pemberian kuesioner pada anak kelas V SD Inpres Talikuran Kecamatan Kawangkoan Utara, dan setelah data diperoleh kemudian dilakukan analisis untuk mencari ada tidaknya hubungan antara pengetahuan tentang sarapan pagi dengan prestasi belajar anak.

Populasi dalam penelitian adalah subjek yang memenuhi kriteria yang telah ditetapkan (Nursalam, 2008). Populasi dalam penelitian ini adalah jumlah siswa kelas V yang tercatat di SD Inpres Talikuran Kecamatan Kawangkoan Utara, yaitu 40 siswa.

Sampel dalam penelitian ini adalah semua jumlah siswa kelas V yang tercatat diSD Inpres Talikuran Kecamatan Kawangkoan Utara, yang diambil secara *total sampling*. Penelitian dilakukan di SD Inpres Talikuran Kecamatan Kawangkoan. Penelitian dilakukan bulan September 2014. Kriteria Inklusi Seluruh siswa kelas V yang tercatat diSD Inpres Talikuran Kecamatan Kawangkoan Utara, Siswa yang bersedia menjadi sampel dalam penelitian. Kriteria Eksklusi Siswa yang menolak berpartisipasi dalam penelitian, Siswa yang tidak hadir saat penelitian, Siswa yang sarapan lewat dari jam 10 pagi.

Instrumen yang akan dilakukan peneliti untuk mendapatkan informasi yang diinginkan adalah lembar pertanyaan atau kuesioner yang berisi pertanyaan dengan mengacuh pada kerangka konsep dan definisi operasional, yang berisi pertanyaan tentang variabel penelitian.

Kuesioner diberikan melalui 9 pertanyaan yang digunakan kepada responden dengan memilih jawaban yang disediakan. Jawaban yang paling benar diberi nilai 3, sedang diberi nilai 2, dan paling rendah diberi nilai 1. Pengukuran tingkat pengetahuan tentang sarapan pagi dibedakan atas 3 kategori menurut Pratomo (1990) dalam Ristiana (2009). Dengan menggunakan rumus:

$$\text{Nilai yang di dapat } X \frac{100}{\text{Total}}$$

Baik jika jawaban responden yang benar > 75%, sedang jika jawaban responden yang benar 40%-75%, kurang jika jawaban responden yang benar <40%. Dari 30 sampel maka di dapat nilai r yaitu $df=n-2$, maka $df=30-2$, jadi $df=28$, r tabel = 0,361, r hitung antara 0,378 sampai dengan 0,777. Jika r tabel lebih kecil dari r hasil maka di katakana valid. Jika r tabel lebih besar dari r hasil maka dikatakan tidak valid. r hasil dilihat di *corrected item-total correlation* hasilnya adalah r hasil > 0,361 maka semua pertanyaan valid. Untuk mengetahui reliabilitas dengan membandingkan nilai *crobach's alpha* dengan nilai r tabel. Jika

nilai alpha lebih besar dari r tabel maka pertanyaan tersebut reliabel. Dari hasil uji didapatkan nilai alpha 0,867 > 0,361 maka pertanyaan reliabel. Indeks prestasi dinilai dengan cara melihat nilai ujian terakhir semua mata pelajaran dengan menggunakan lembar observasi. Dengan skor Baik 7,5-10, Cukup 6,0-7,4, Kurang < 5,9.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 5.1 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin dan Umur

Karakteristik Responden	n	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	18	50
Perempuan	18	50
Total	36	100
Umur		
10 tahun	15	41,7
11 tahun	19	52,8
12 tahun	2	5,6

Sumber : Data Primer 2014

Tabel 5.2 Distribusi Responden berdasarkan Pengetahuan Tentang Sarapan Pagi

Pengetahuan Sarapan Pagi		
Baik	30	83,3
Cukup	6	16,7
Total	36	100,0

Tabel 5.3 Distribusi responden berdasarkan prestasi belajar anak dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Prestasi Belajar Anak		
Baik	16	44,4
Cukup	20	56,6
Total	36	100,0

Sumber : Data primer 2014

Tabel 5.4 Analisis Hubungan Pengetahuan Tentang Sarapan Pagi dengan Prestasi Belajar Anak

Pengetahuan Prestasi Belajar Sarapan Pagi Anak								
Baik	n	%	Cukup	n	%	n	%	p
Baik	15	50	15	50	30	100		0,147
Cukup	1	16,7	5	83,3	6	100		
Total	16	44,4	20	55,6	36	100		

Sumber : Data Primer 2014

Penelitian ini mencoba mencari hubungan anatara pengetahuan sarapan pagi dengan prestasi belajar anak. Prestasi dalam proses pendidikan dapat diartikan sebagai hasil dari proses belajar, yakni penguasaan, perubahan emosional, atau perubahan tingkah laku yang dapat diukur dengan tes tertentu (Abdullah, 2008).

Responden dalam penelitian ini adalah anak kelas 6 sekolah dasar yaitu sebanyak 36 responden. Berdasarkan hasil penelitian mengenai karakteristik responden menurut jenis kelamin, menunjukkan bahwa antara laki-laki dan perempuan sama, yaitu masing-masing laki-laki dan perempuan 50%. Berdasarkan umur responden digolongkan menjadi 3 kategori, dimana sebagian besar masuk pada kategori umur 11 tahun yaitu 52,8%.

Hasil penelitian menunjukkan dari 36 responden dalam penelitian ini lebih banyak responden dengan pengetahuan sarapan pagi yang baik 30 responden dengan presentase 83,3 %, sedangkan dengan pengetahuan sarapan pagi cukup sebanyak 6 responden dengan presentase 16,7 % dan lebih banyak responden dengan pengetahuan sarapan baik dengan prestasi belajar baik yaitu 30 responden dengan presentase 83.3 %, sedangkan responden dengan pengetahuan sarapan cukup dengan prestasi belajar cukup yaitu 6 responden dengan presentase 16,7 %. Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Rani Gartika (2011), dengan judul hubungan kebiasaan sarapan

pagi dengan kesegaran jasmani pada murid SMP ST. THOMAS 3 Medan menunjukkan bahwa murid dengan sarapan pagi yang baik sebanyak 73,4% dibandingkan dengan sarapan pagi yang cukup sebanyak 26,6 %.

Hasil Uji *chi-square* (X^2) yang dilakukan pada responden berjumlah 36 orang untuk melihat hubungan antara pengetahuan sarapan pagi dengan prestasi belajar anak. Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa ada 15 (50 %) dari 30 responden dengan pengetahuan sarapan pagi baik yang memiliki prestasi belajar baik dan 1 (16,7%) dari 6 responden yang pengetahuan sarapan pagi cukup dengan prestasi belajar yang cukup, nilai $p > 0,05$ (0,147) yang berarti menerima H_0 dan menyimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara pengetahuan sarapan pagi dengan prestasi belajar anak di SD INPRES Talikuran Kecamatan Kawangkoan Utara. Pengetahuan sarapan pagi diperoleh dari pengukuran berdasarkan kuesioner, jika jawaban responden yang benar $> 75\%$, sedang jika jawaban responden yang benar 40%-75%, kurang jika jawaban responden yang benar $< 40\%$. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan data lebih banyak responden yaitu 30 responden dengan presentase 83,3 % yang pengetahuan sarapan pagi baik. Karena siswa-siswi tersebut memahami tentang pentingnya sarapan pagi sebelum ke sekolah. Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Rani Gartika (2011) dengan judul hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan kesegaran jasmani pada murid SMP ST. THOMAS 3 Medan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa murid-murid yang memiliki kebiasaan sarapan pagi yang baik sebanyak 73,4% dan kebiasaan sarapan pagi yang sedang sebanyak 26,6%.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ristiana (2009) tentang hubungan pengetahuan, sikap, tindakan sarapan dengan status gizi dan indeks prestasi anak sekolah dasar di SDN No. 101835 Bingkawan, Kecamatan Sibolangit

dengan jumlah sampel 89 orang diperoleh bahwa pengetahuan, sikap, dan tindakan seluruh murid tergolong baik. Persentasi status gizi menurut indikator TB/U paling besar bertubuh pendek (79,8%) sedangkan menurut indikator BB/U paling besar dengan status gizi baik (94,4%). Untuk indeks prestasi paling besar adalah indeks prestasi cukup (75,3%) (Ristiana, 2009).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Setiawati (2002) yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan prestasi belajar. Dalam penelitian Annas (2006) juga menunjukkan bahwa antara status gizi dengan prestasi remaja tidak memiliki hubungan secara statistik. Persamaan peneliti dengan penelitian terdahulu yaitu hanya memperhitungkan faktor status gizi dan tidak mempertimbangkan faktor-faktor lainnya seperti faktor lingkungan dan sosial ekonomi. Visi Indonesia sehat 2015 bertujuan untuk mensejahterakan rakyat dalam peningkatan kesehatan termasuk gizi. Undang-undang nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan pasal 141 ayat 1 menyatakan bahwa upaya perbaikan gizi masyarakat ditujukan untuk peningkatan mutu gizi perseorangan dan masyarakat (Dirjen Bina Gizi dan KIA, 2011).

Dari hasil analisis terdapat 1 (16,7%) yang pengetahuan sarapan pagi baik dengan prestasi belajar yang cukup. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan sarapan pagi tidak berkaitan dengan prestasi belajar anak sehingga menunjukkan tidak ada hubungan antara pengetahuan sarapan pagi dengan prestasi belajar anak tanpa disertai sikap dan perilaku sarapan pagi.

Pada dasarnya penelitian ini untuk mengetahui hubungan pengetahuan tentang pengetahuan sarapan pagi dengan prestasi belajar anak dimana peneliti tidak mengambil data tentang kesegaran jasmani, lingkungan, psikologis, faktor kelelahan, mutu pelayanan di sekolah dan perilaku anak-anak sehingga faktor-faktor ini juga dapat mempengaruhi hasil penelitian

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengetahuan sarapan pagi dengan prestasi belajar anak dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Sebagian responden dengan pengetahuan sarapan pagi berada pada kategori baik
2. Sebagian besar responden memiliki prestasi belajar yang baik
3. Tidak ada hubungan antara pengetahuan sarapan pagi dengan prestasi belajar anak di SDN INPRES Talikuran Kecamatan Kawangkoan

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier S. (2002). *Prinsip-prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Umum
- Annas M. *Hubungan kesegaran jasmani, hemoglobin, status gizi, dan makan pagi terhadap prestasi belajar*. Media Ilmu Keolahragaan Indonesia, 2006 Tersedia dari: URL: [HYPERLINK http://journal.unnes.ac.id/index.php/miki](http://journal.unnes.ac.id/index.php/miki)
- Devi, Nirmala. (2012). *Gizi Anak Sekolah*. Jakarta: Kompas
- Direktorat Jendral Bina Gizi dan KIA. (2011). *Rencana Aksi Pembinaan Gizi Masyarakat (RAPGM) 2010-2014*. Jakarta: Penulis
- Irianto. (2007). *Pangan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. Yogyakarta: Andi Offset
- PSIK FK UNSRAT (2013). *Panduan Penyusunan Tugas Akhir Proposan dan Skripsi*. Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universita Sam Ratulangi: Manado
- Rani Gartika, (2011). *Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Kesegaran Jasmani Pada Murid SMP ST. Thomas 3 Medan*. Jurnal Kesehatan Universitas Sumatera Utara Medan.
- Ratnawati, Shinta. (2001). *Sehat pangkal Cerdas*. Jakarta: Penerbit Kompas

Ristiana, Siska. (2009). *Hubungan Pengetahuan, Sikap, Tindakan Sarapan dengan Status Gizi dan Indeks Prestasi Anak Sekolah Dasar di SD Negeri No.101835 Bingkawan Kecamatan Sibongit.23* Mei 2014.
<http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/14678/1/09E01198.pdf>