

## HUBUNGAN SARAPAN PAGI DENGAN STATUS GIZI PADA ANAK USIA SEKOLAH DI SD ISLAM AL-ISLAM TAMBAK BAYAN YOGYAKARTA

Veneranda Wahyuni<sup>1)</sup>, Maria H.Bakr<sup>2)</sup>, Siti Aspuah<sup>3)</sup>  
<sup>1,2,3)</sup>Poltekes Kemenkes Yogyakarta  
 E-mail: [maria33@gmail.com](mailto:maria33@gmail.com)

### ABSTRACT

*Nutrition is one of the important factors that determine the level of health and human well-being. Nutrition someone is said to be good if there is balance and harmony between physical development and mental development of the person. The purpose of this research is to know the relationship of breakfast with nutritional status at school age children of Islam Al Islam Tambak Bayan Yogyakarta. Methods This research includes descriptive analytic with cross sectional approach method. Data collection using questionnaires, weighing scales with 0.1 kg precision, and microtoice with 0.1 cm accuracy. Data analysis with Spearman Rank correlation correlation formula. Result of correlation test of breakfast relationship with nutritional status in Islamic Elementary School Al-Islam Tambak Bayan Yogyakarta using Spearman Rank correlation statistical technique get significance level ( $\rho$ ) equal to 0.000 Value  $\rho < 0.05$  and correlation coefficient value equal to 0,670. Based on this research, it can be concluded that there is a relationship of breakfast with nutritional status in Islamic Elementary School Al-Islam Tambak Bayan Yogyakarta.*

**Keywords:** *breakfast, nutrition status*

### ABSTRAK

Gizi merupakan salah satu faktor penting yang menentukan tingkat kesehatan dan kesejahteraan manusia. Gizi seseorang dikatakan baik apabila terdapat keseimbangan dan keserasian antara perkembangan fisik dan perkembangan mental orang tersebut. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan sarapan pagi dengan status gizi pada anak usia sekolah SD Islam Al-Islam Tambak Bayan Yogyakarta. Metode Penelitian ini termasuk *deskriptif analitik* dengan metode pendekatan *cross sectional*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner, timbangan injak dengan ketelitian 0,1 kg, dan *microtoice* dengan ketelitian 0,1 cm. Analisis data dengan rumus korelasi korelasi Spearman Rank. Hasil uji korelasi hubungan sarapan pagi dengan status gizi di SD Islam Al-Islam Tambak Bayan Yogyakarta menggunakan teknik statistik korelasi Spearman Rank mendapatkan tingkat kemaknaan ( $\rho$ ) sama dengan 0.000 Nilai  $\rho < 0.05$  dan nilai koefisien korelasi sebesar 0,670. Berdasarkan penelitian ini dapat disimpulkan bahwa Ada hubungan sarapan pagi dengan status gizi di SD Islam Al-Islam Tambak Bayan Yogyakarta

**Kata kunci:** sarapan pagi, status gizi

### PENDAHULUAN

Anak usia sekolah adalah investasi bangsa, karena mereka adalah generasi penerus bangsa. Kualitas bangsa di masa depan ditentukan oleh kualitas anak-anak saat ini. Tumbuh kembang anak usia sekolah yang optimal tergantung pada pemberian gizi dengan kualitas dan kuantitas yang baik serta benar [1].

Bagi anak sekolah, meninggalkan sarapan membawa dampak yang kurang menguntungkan. Konsentrasi di kelas biasa menurun karena tubuh

tidak memperoleh masukan gizi yang cukup, sebagai gantinya anak jajan di sekolah untuk menahan rasa lapar, padahal sarapan berkontribusi terhadap sepertiga asupan gizi yang dibutuhkan. Banyak anak memiliki kebiasaan melewatkan sarapan pagi sebelum mereka berangkat sekolah dengan berbagai alasan seperti: tidak lapar, tidak ada waktu, tidak ada yang menyiapkan makanan, tidak suka makanan yang disiapkan, makanan tidak ada dan sebagainya[2].

Menurut Badan Pusat Statistik 2006 hanya 15,2% anak sekolah dasar di Majalengka yang memiliki kebiasaan sarapan, dengan kata lain 84,8% anak sekolah dasar di Majalengka tidak terbiasa sarapan[3].. Penelitian yang dilakukan di SD Negeri Koroulon 1 Nngemplak Sleman Yogyakarta bahwa ada sekitar 43,6% anak tidak sarapan sebelum berangkat ke sekolah[4].

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan terhadap 10 siswa dengan rentang umur 10-11 tahun di SD Islam Al-Islam Tambak Bayan Yogyakarta terdapat 40% siswa yang mengatakan tidak biasa sarapan pagi dengan berat badan rata-rata 26,7 kg berstatus gizi kurang berdasarkan BB/U dan 60% siswa yang mengatakan biasa sarapan pagi dengan berat badan rata-rata 35,8 kg berstatus gizi kurang berdasarkan BB/U. Dari uraian tersebut peneliti tertarik meneliti “Hubungan Sarapan Pagi dengan Status Gizi pada Siswa SD Islam Al-Islam Tambak Bayan Yogyakarta” sebagai lokasi penelitian.

**METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian ini termasuk deskriptif analitik dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling yaitu mengambil seluruh populasi penelitian sebanyak 48 orang. Pengolahan data dalam penelitian ini menggunakan *korelasi Spearman rank*.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

1. Kebiasaan sarapan pagi di SD Islam Al-Islam Tambak Bayan Yogyakarta  
Tabel 1. Distribusi frekuensi berdasarkan kebiasaan sarapan pagi di SD Islam Al-Islam Tambak Bayan Yogyakarta

No	Sarapan pagi	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	Tidak biasa	8	21,1
2	Kadang-kadang	20	52,6
3	Biasa	10	26,3
Total		38	100,0

Sumber : Data Primer

Berdasarkan Tabel diketahui distribusi frekuensi berdasarkan kebiasaan sarapan pagi di SD Islam Al-Islam Tambak Bayan Yogyakarta yang mempunyai presentase tertinggi yaitu kebiasaan sarapan kadang-kadang sebesar 52,6%, dan presentase terendah tidak biasa sarapan sebesar 21,1%.

2. Status Gizi di SD Islam Al-Islam Tambak Bayan Yogyakarta

Tabel 2. Distribusi frekuensi berdasarkan status gizi di SD Islam Al-Islam Tambak Bayan Yogyakarta

No	Status Gizi	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	Sangat kurus	5	13,2
2	Kurus	19	50,0
3	Normal	12	31,6
4	Gemuk	2	5,3
5	Obesitas	0	0,0
Total		38	100,0

Berdasarkan Tabel 4 diketahui distribusi frekuensi berdasarkan status gizi di SD Islam Al-Islam Tambak Bayan Yogyakarta yang mempunyai presentase tertinggi yaitu status gizi kurus sebesar 50,0% dan presentase terendah yaitu status gizi gemuk sebesar 5,3 %.

3. Hubungan Sarapan Pagi Dengan Status Gizi di SD Islam Al-Islam Tambak Bayan Yogyakarta

Tabel 3 Tabulasi Silang Hubungan Sarapan Pagi Dengan Status Gizi di SD Islam Al-Islam Tambak Bayan Yogyakarta

Sarapan pagi	Status gizi									
	Gemuk		Normal		Kurus		Sangat kurus		Total	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Biasa	2	5,3	8	21,1	0	0	0	0	10	26,3
Kadang-kadang	0	0	1	2,6	19	50	0	0	20	52,6
Tidak biasa	0	0	3	7,9	0	0	5	13,2	8	21,1
Total	2	5,3	12	31,6	19	50	5	13,2	38	100,0

Sumber : Data Primer

Berdasarkan Tabel 5 diketahui tabulasi silang hubungan sarapan pagi dengan status gizi di SD Islam Al-Islam Tambak Bayan Yogyakarta yang mempunyai presentase hubungan tertinggi yaitu kebiasaan sarapan pagi kadang-kadang dengan status gizi kurus sebesar 50% dan presentase hubungan terendah yaitu biasa sarapan pagi dengan status gizi gemuk sebesar 5,3%. Untuk mengetahui hubungan kedua variabel diatas, maka dilakukan uji statistik yaitu dengan *Spearman Rank*.

4. Hasil Uji Statistik

Selanjutnya untuk mengetahui apakah ada hubungan yang terjadi tersebut signifikan secara statistik, dilakukan pengujian pengujian hipotesis dengan menggunakan korelasi *Spearman Rank*. Hasil pengujian dengan program komputerisasi didapatkan hasil hubungan sarapan pagi dengan status gizi melalui uji

korelasi Spearman *Rank* dengan tingkat kemaknaan ( $\rho$ ) sama dengan 0,000 Nilai  $\rho < 0,05$  dimana  $H_a$  diterima dan nilai koefisien korelasi sebesar 0,670 yang artinya ada hubungan yang kuat antara sarapan pagi dengan status gizi, ini juga menunjukkan bahwa seseorang yang memiliki kebiasaan sarapan setiap hari maka akan semakin baik pula status gizinya.

## PEMBAHASAN

### 1. Kebiasaan sarapan pagi

Sarapan pagi adalah suatu kegiatan yang penting sebelum melakukan aktivitas fisik pada hari itu. Sarapan sehat seharusnya mengandung unsur empat sehat lima sempurna. Ini berarti kita benar-benar telah mempersiapkan diri untuk menghadapi segala aktivitas dengan tenaga yang lengkap[5]. Dari hasil penelitian terhadap 38 responden sebesar 21,1% tidak biasa sarapan pagi, 52,6% memiliki kebiasaan sarapan pagi kadang-kadang dan 26,3% biasa sarapan pagi. Hasil tersebut menunjukkan sebagian besar responden di SD Islam Al-Islam Tambak Bayan Yogyakarta tergolong memiliki kebiasaan kadang-kadang sarapan sebelum berangkat ke sekolah. Kebiasaan sarapan yang kadang-kadang tentu bisa dipengaruhi oleh tingkah laku manusia dalam memenuhi kebutuhannya akan makan. Terdapat beberapa hal yang mempengaruhi kebiasaan sarapan seperti rasa suka terhadap makanan, kepercayaan terhadap pantangan dan menu sarapan yang dikonsumsi saat sarapan pagi. Kebiasaan sarapan dapat dipengaruhi oleh: Sikap terhadap makanan, Kecenderungan terhadap makanan pantangan, dan Pemilihan makanan[6].

Kebiasaan sarapan kadang-kadang tentu memiliki dampak yang kurang baik bagi kesehatan, terutama bagi pertumbuhan dan perkembangan anak. Melewatkan sarapan pagi menyebabkan tubuh kekurangan glukosa dapat menimbulkan rasa pusing, gemetar dan rasa lelah. Oleh karena itu tidak sarapan pagi dapat menurunkan gairah belajar, kecepatan reaksi serta kesulitan dalam menerima pelajaran dengan baik. Sarapan pagi akan memberikan kontribusi penting menyediakan beberapa zat gizi yang

diperlukan tubuh, seperti protein, lemak, vitamin, dan mineral. Ketersediaan zat gizi ini bermanfaat juga untuk berfungsinya proses fisiologis dalam tubuh[7].

### 2. Status gizi

Status gizi adalah keadaan sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Gizi adalah suatu proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses digesti, absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat-zat yang tidak digunakan untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal dari organ-organ, serta menghasilkan energi[8].

Dari hasil penelitian terhadap 38 responden dengan kategori kurus sebesar 50,0%, kategori normal sebesar 31,6%, kategori sangat kurus sebesar 13,2%, kategori gemuk sebesar 5,3% dan tidak ada yang obesitas. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki status gizi dengan kategori kurus. Hal ini kemungkinan bisa dipengaruhi oleh kesukaan mengkonsumsi makanan tertentu sehingga tidak mendapatkan asupan makanan yang lengkap, kurangnya pengetahuan orang tua dan status ekonomi juga dapat berdampak pada menurunnya status gizi[9].

### 3. Hubungan sarapan pagi dengan status gizi di Sd Islam Al-Islam Tambak Bayan Yogyakarta.

Berdasarkan hasil korelasi antara tingkat sarapan pagi dengan status gizi di SD Islam Al-Islam Tambak Bayan Yogyakarta dengan uji statistik *bivariat* menggunakan uji *Spearman Rank* didapatkan nilai  $r = 0,670$  dan nilai  $\rho = 0,000 (<0,05)$ . Berdasarkan interpretasi korelasi Sugiyono (2011) dari hasil uji analisis tersebut menunjukkan bahwa terdapat korelasi kuat antara sarapan pagi dengan status gizi di SD Islam Al-Islam Tambak Bayan Yogyakarta, karena nilai  $\rho < 0,05$  maka hal ini menunjukkan juga bahwa hasil korelasi kedua variabel tersebut adalah signifikan.

Hal tersebut juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan di SD Negeri Koroulon 1 Ngemplak Sleman Yogyakarta". Hasil penelitian ada hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan status gizi anak sekolah dasar di SD Negeri Koroulon 1 Ngemplak Sleman Yogyakarta, terdapat 25

anak (45,6%) yang biasa sarapan mempunyai status gizi yang normal sedangkan yang tidak biasa sarapan pagi dengan status gizi normal ada 24 anak (43,6%)[4].

### KESIMPULAN DAN SARAN

1. Hasil penelitian menunjukkan kebiasaan sarapan pagi terhadap 38 siswa di SD Islam Al-Islam Tambak Bayan Yogyakarta dengan kategori tidak biasa sarapan sebesar 21,1%, kategori kadang-kadang sarapan sebesar 52,6 % dan kategori biasa sarapan sebesar 26,3%.
2. Hasil penelitian menunjukkan status gizi terhadap 38 siswa di SD Islam Al-Islam Tambak Bayan Yogyakarta dengan kategori kurus sebesar 50,0%, kategori normal sebesar 31,6%, kategori sangat kurus sebesar 13,2%, kategori gemuk sebesar 5,3% dan tidak ada yang obesitas.
3. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara sarapan pagi dengan status gizi siswa di Islam Al-Islam Tambak Bayan Yogyakarta melalui korelasi *Spearman Rank* didapat nilai koefisien korelasi sebesar 0,670 dan tingkat kemaknaan ( $\rho$ ) sama dengan 0,000. Nilai  $\rho < 0,05$ .

### Saran

1. Bagi ilmu keperawatan  
Untuk lebih mengembangkan riset dalam ilmu keperawatan khususnya dalam bidang gizi pada anak, agar dapat membantu tercapainya status gizi yang optimal dan meningkatkan kesadaran pada anak tentang pentingnya sarapan pagi.
2. Bagi institusi pendidikan Stikes Wira Husada  
Sebagai bahan bacaan yang bisa berguna untuk menambah informasi khususnya tentang gizi anak dan sebagai sumber data bagi pembaca dan penelitian selanjutnya bisa lebih memperhatikan jumlah kalori yang dikonsumsi oleh anak.
3. Bagi SD Islam Al-Islam Tambak Bayan Yogyakarta  
Hasil penelitian yang diperoleh peneliti dapat memberikan informasi kepada guru-guru dan siswa SD Islam Al-Islam Tambak Bayan Yogyakarta tentang kebiasaan sarapan pagi yang mempunyai kontribusi penting dalam melakukan aktivitas anak

dan berperan penting untuk pertumbuhan dan perkembangan anak.

### UCAPAN TERIMAKASIH

1. Prof. dr. Supomo Sukardono, Sp.T.H.T. K.L(K), selaku ketua STIKES Wira Husada Yogyakarta
2. Patria Asda, S.Kep. Ns., M.P.H., selaku ketua Program Studi SI Keperawatan STIKES Wira Husada Yogyakarta
3. Maria H. Bakri, S.K.M., M.Kes., selaku pembimbing utama terima kasih atas bimbingannya.
4. Siti Aspuah, S.Kep. Ns., selaku pembimbing pendamping terima kasih atas bimbingannya.
5. Retno Pangastuti, DCN., M.Kes., selaku penguji III terimakasih telah memberikan saran dan masukan untuk perbaikan skripsi ini.

### REFERENSI

- [1] Judarwanto, (2005). *Mengatasi Kesulitan Makan Pada Anak*. Jakarta: Puspa Swara.
- [2] Muhilal, D. Damayanti. (2006). *Gizi Seimbang Untuk Anak Usia Sekolah Dasar*. Jakarta: PT. Primamedia Pustaka.
- [3] Badan Pusat Statistik. (2006). *Analisis Situasi Ibu dan Anak (ASIA) Kabupaten Majalengka*. Jakarta: BPS
- [4] Palulun, J. (2006). *Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dan Jajan Dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar Di SD Negeri Koroulon 1 Ngemplak Sleman Yogyakarta*. Skripsi, UGM, Yogyakarta
- [5] Khomsan, A. (2002). *Pangan dan Gizi untuk Kesehatan*. Jakarta: PT Grafindo Persada
- [6] Kumaidi, M. (1994). *Gizi Masyarakat*. Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia.
- [7] Khomsan, A. (2003). *Pangan dan Gizi untuk Kesehatan*. Jakarta: PT Grafindo Persada
- [8] Almsier, S. (2004). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- [9] Proverawati, A., & Asfuh, S. (2009). *Gizi untuk Kebidanan*. Yogyakarta: Nuha Medika.