

GAMBARAN KEBIASAN SARAPAN PAGI DENGAN HASIL BELAJAR SISWA DI SD PLUS BUDI UTOMO KECAMATAN BIRINGKANAYA KOTA MAKASSAR

*Overview of breakfast habit with student learning outcomes at the elementary school plus
budi utomo biringkanaya district makassar city*

Rahmi¹, Hikmawati Mas'ud², Sitti Saharia Rowa³

¹Mahasiswa Prodi Gizi Poltekkes Makassar

²Dosen Jurusan Gizi Poltekkes Makassar

*) rahmigizi@poltekkes-mks.ac.id

Hp : 082113691469

ABSTRACT

School children are the nation's investment because they are the nation's next generation. School children are in a period of very rapid growth so they need relatively large amounts of nutrients. Therefore, the growth and development of learning achievement in children requires adequate intake for their growth and development process. Nutrients are also used to improve brain performance and concentration at school. Breakfast is very important for learning activities for students, especially for children aged 7-12 years. Breakfast that includes balanced and nutritious food that meets 15-30% of the total energy needs for the day before doing activities. Therefore, providing students with sufficient energy and nutrition through breakfast can have a good impact on the quality of children's learning. The aim of the research is to determine the description of breakfast habits and learning outcomes of students at SD Plus Budi Utomo, Biringkanaya District, Makassar City. This research is a descriptive study with an approach using primary data, the sample was selected using a purposive sampling technique which was used to determine breakfast habits and learning outcomes. . The number of samples used in this research was 65 students at SD Plus Budi Utomo, Biringkanaya District, Makassar City. The results of this research were that 63.1% of students at SD Plus Budi Utomo Elementary School, Biringkanaya District, Makassar City had breakfast at home before going to school, the frequency of eating more than 4 times a week was 63.1%. And student learning outcomes in mathematics were 95.4%, Indonesian 95.4%, science 98.5% and for social sciences 98.5%. All parents should pay attention to getting their children used to having breakfast at home before going to school.

Keywords : *Brekfast habit, student learning outcomes*

ABSTRAK

Anak sekolah merupakan investasi bangsa karena mereka adalah generasi penerus bangsa. Anak sekolah berada dalam masa pertumbuhan yang sangat pesat sehingga mereka membutuhkan zat gizi yang relatif besar. Oleh karena itu pertumbuhan dan perkembangan prestasi belajar pada anak memerlukan asupan yang cukup baik untuk proses tumbuh kembangnya. Zat gizi juga digunakan untuk meningkatkan kinerja otak dan konsentrasi di sekolah. Sarapan sangat penting untuk kegiatan belajar bagi siswa khususnya bagi anak usia 7-12 tahun. Sarapan yang mencakup makanan seimbang dan bergizi yang memenuhi 15-30% total kebutuhan energi sehari sebelum melakukan aktivitas. Oleh karena itu dengan memberikan energi dan gizi yang cukup pada siswa melalui sarapan pagi dapat mempengaruhi kualitas belajar anak dengan baik. Tujuan penelitian untuk mengetahui gambaran kebiasaan sarapan pagi dan hasil belajar pada siswa di SD Plus Budi Utomo Kecamatan Biringkanaya Kota Makassar. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif

dengan pendekatan menggunakan data primer, sampel yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* yang digunakan untuk mengetahui kebiasaan sarapan pagi dengan hasil belajar. Adapun jumlah sampel yang digunakan pada penelitian ini yaitu berjumlah 65 siswa di SD Plus Budi Utomo Kecamatan Biringkanaya Kota Makassar. Hasil dari penelitian ini adalah kebiasaan sarapan pagi pada siswa di SD Plus Budi Utomo Kecamatan Biringkanaya Kota Makassar sebanyak 63,1% yang sarapan di rumah sebelum berangkat ke sekolah, frekuensi makan lebih dari 4 kali dalam satu minggu sebanyak 63,1%. Dan untuk hasil belajar siswa pada mata pelajaran matematika sebanyak 95.4%, bahasa indonesia 95.4%, ipa 98.5% dan untuk ips sebanyak 98.5%. Sebaiknya semua orang tua memperhatikan agar anak membiasakan sarapan di rumah sebelum berangkat ke sekolah.

Kata kunci: Kebiasaan Sarapan Pagi, Hasil Belajar

PENDAHULUAN

Sarapan pagi merupakan kebiasaan pola hidup sehat untuk mencapai gizi seimbang yang mengarah pada hidup sehat, aktif dan cerdas. Namun masih banyak masyarakat yang belum mencukupi kebutuhan gizinya melalui sarapan pagi (Hanim et al., 2022). Kebiasaan makan pagi merupakan faktor penting untuk mengisi kembali zat gizi sebelum beraktivitas dan menjaga kesehatan, serta membantu siswa berkonsentrasi dalam belajar. Masih banyak anak sekolah bahkan sampai orang dewasa yang tidak sarapan pagi (Ruhmanto & Eka Ramadhan, 2022).

Sarapan pagi adalah kegiatan yang penting sebelum melakukan aktivitas pagi hari dan sarapan biasanya dimulai pada jam 6 pagi sampai jam 9 pagi. Sarapan yang dikonsumsi mengandung makanan bergizi seimbang dengan memenuhi 15-30% total kebutuhan energi sehari sebelum beraktivitas. Kementerian

kesehatan RI telah mencatat betapa pentingnya sarapan pagi bagi setiap orang dan termasuk kedalam 10 pedoman umum gizi seimbang yaitu pada pagi hari sebelum melakukan aktivitas apapun yang terdiri makanan pokok dan lauk (Vinet & Zhedanov, 2016). Presentase zat gizi makro harian yang dianjurkan untuk anak sekolah berdasarkan pedoman gizi seimbang (PGS) meliputi 50-60% Karbohidrat, sekitar 25% lemak, dan sekitar 15% protein dan presentase tersebut sudah termasuk sarapan pagi.

Kebiasaan sarapan pagi sangatlah penting. Hal ini dikarenakan tubuh membutuhkan asupan glukosa karena belum makan sejak semalam, dan melewatkan sarapan pagi dapat menyebabkan penurunan konsentrasi dalam belajar, lesu, mengantuk, dan terganggunya aktivitas sehari-hari (Masleni et al., 2021). Salah satu kebiasaan anak sekolah masa kini adalah tidak memperhatikan dalam membiasakan sarapan, sering menunda dan menggabungkan dengan makan siang atau sarapan dengan makanan yang kurang sehat yang dianggap lebih sederhana dan praktis. Untuk

hidup sehat, sarapan diharapkan dapat memenuhi sebagian kebutuhan gizi (Masrura & Suryani, 2023). Orang yang sehat tentunya mempunyai kemampuan berpikir dan keterampilan beraktivitas sehari-hari yang tinggi, dan hal ini terutama bermanfaat bagi anak sekolah untuk meningkatkan konsentrasi dan kemampuan intelektualnya (Arifin, 2016).

Proses pendidikan di sekolah merupakan kegiatan yang paling pokok yang berarti berhasil tidaknya pencapaian tujuan pendidikan tergantung kepada bagaimana aktivitas belajar siswa yang dapat dilihat melalui hasil belajar yang diraih oleh siswa setelah melakukan kegiatan proses belajar di sekolah. Hasil belajar merupakan usaha yang dilakukan siswa selama mengikuti proses pembelajaran yang dilakukan di sekolah. Keberhasilan siswa dalam belajar akan ditunjukkan dari nilai yang diperoleh apakah telah mencapai nilai KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan.

Di beberapa negara barat, terdapat prevalensi sekitar 10% hingga 30% anak-anak dan remaja yang tidak sarapan, terutama di kalangan remaja dan anak-anak dari keluarga sosial ekonomi rendah. Penelitian yang dilakukan oleh Hardiasnyah pertama kali melaporkan

bahwa 69,6% anak Indonesia tidak mengonsumsi sarapan pagi sesuai anjuran gizi seimbang 25% dari kebutuhan harian (Swari et al., 2022).

Menurut Survei Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2010, di Indonesia, masih banyak anak yang tidak terbiasa sarapan sehat, yaitu sekitar 35000 anak usia sekolah (26.1%) yang hanya sarapan dengan air minum dan 44.6% asupan energi dari sarapan kurang dari 15%. Kualitas sarapan pagi di Indonesia masih tergolong rendah karena masih banyak anak-anak sampai orang dewasa yang tidak memperhatikan sarapan pagi bahkan tidak terbiasa untuk makan pagi. Biasanya jenis makanan yang dikonsumsi untuk sarapan pagi sangat terbatas, antara lain nasi, umbi rebus, mie, biskuit, dan sereal. Namun nasi dan makanan berbahan dasar umbi-umbian umumnya tidak seimbang dengan lauk pauk yang mengandung protein dan vitamin (Yosephin, 2018).

Tidak sarapan pagi berdampak buruk bagi anak sekolah. Mereka kehilangan konsentrasi karena tidak mendapatkan zat gizi yang cukup. Sehingga, anak-anak akan makan jajanan di sekolah untuk mengenyangkan perutnya, namun kualitas dan keseimbangan gizinya akan terganggu.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian hasil observasi dengan pendekatan deskriptif yaitu melihat gambaran kebiasaan sarapan pagi dengan Hasil Belajar siswa di SD Plus Budi Utomo.

Lokasi dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Januari-Mei 2024 di SD Plus Budi Utomo Kecamatan Biringkanaya Kota Makassar.

Sampel Penelitian

Adapun sampel yang digunakan yaitu siswa kelas 4,5 dan 6 di SD Plus Budi Utomo Kecamatan Biringkanaya Kota Makassar.

Jenis dan Cara Pengumpulan Data

Data yang dikumpulkan langsung oleh penelitian dengan cara melakukan wawancara dan membagikan kuesioner kepada siswa.

1. Cara pengambilan data kebiasaan sarapan pagi siswa dan frekuensi makanan siswa di SD Plus Budi Utomo Kecamatan Biringkanaya Kota Makassar dengan cara membagikan kuesioner kepada siswa dengan jumlah pertanyaan kuesioner

6 pertanyaan yang dijawab oleh siswa.

2. Cara pengambilan data hasil belajar siswa SD Plus Budi Utomo Kecamatan Biringkanaya Kota Makassar dengan menggunakan nilai raport siswa dengan melihat 4 mata pelajaran siswa yaitu Matematika, Bahasa Indonesia, IPA, dan IPS.

Pengolahan dan analisis data

1. Pengolahan Data

Data kebiasaan sarapan pagi pada siswa sekolah SD Plus Budi Utomo Kecamatan Biringkanaya Kota Makassar diolah menggunakan Microsoft Excel. Kebiasaan sarapan pagi tergolong baik dengan cara memberikan skor 1 untuk yang mengonsumsi sarapan pagi sebelum jam 9.00 dan skor 2 untuk siswa yang mengonsumsi sarapan di atas jam 9.00. Untuk frekuensi sarapan dikategorikan baik jika siswa mendapatkan skor 1 yaitu siswa yang sarapan ≥ 4 kali dalam seminggu sedangkan untuk siswa yang sarapan < 4 kali dalam seminggu mendapatkan skor 2. Data untuk hasil belajar siswa dikategorikan baik jika siswa mendapatkan nilai 81-100 sedangkan untuk siswa yang dikategorikan kurang jika siswa mendapatkan nilai 75-80.

2. Analisis data

Data yang diperoleh diolah dan dianalisis secara deskriptif menggunakan program

komputer.

3. Penyajian Data

Data yang diperoleh diolah dan dianalisis, kemudian disajikan dalam bentuk tabel dengan penjelasan dalam bentuk narasi.

HASIL

Berdasarkan kebiasaan sarapan pagi sampel siswa kelas 4,5 dan 6 yang memiliki kebiasaan sarapan yang baik sebanyak (63,1%) dan siswa yang memiliki kebiasaan sarapan yang kurang baik yaitu (36,9%).

Berdasarkan frekuensi sarapan siswa kelas 4,5 dan 6 dapat diketahui bahwa siswa yang memiliki frekuensi sarapan ≥ 4 kali sebanyak (63,1%) dan frekuensi ≤ 4 kali sebanyak (36,9%).

Berdasarkan hasil belajar siswa yang mendapatkan nilai Matematika dengan kategori baik sebanyak 95.4% dan siswa yang mendapatkan nilai kurang sebanyak 4.6%.

Berdasarkan hasil belajar siswa yang mendapatkan nilai bahasa indonesia yang baik sebanyak 95.4% sedangkan siswa yang mendapatkan nilai yang kurang sebanyak 4.6%.

Berdasarkan hasil belajar siswa yang mendapatkan nilai mata pelajaran IPA mayoritas mendapatkan nilai yang baik yaitu sebanyak 98.5% dan siswa yang

mendapatkan nilai yang kurang sebanyak 1.5%.

Berdasarkan hasil belajar siswa yang mendapatkan nilai mata pelajaran IPS yang baik sebanyak 98.5% dan siswa yang mendapatkan nilai yang kurang sebanyak 1.5%.

PEMBAHASAN

1. Kebiasaan Sarapan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di SD Plus Budi Utomo Kecamatan Biringkanaya Kota Makassar, anak sekolah yang sarapan di rumah sebanyak 41 orang (63.1%). Sarapan pagi dapat mempengaruhi kinerja otak, maka dari itu sarapan pagi memiliki banyak manfaat dan dapat membantu meningkatkan daya ingat dan konsentrasi. Frekuensi sarapan pagi anak sekolah yang lebih dari 4 kali yaitu sebanyak 41 orang (63.1%).

Hal ini sejalan dengan penelitian Al-Faida (2021), dan hasil penelitian menunjukkan bahwa 55,6% responden tidak sarapan dan 44,4% responden sarapan. Manfaat penting sarapan bagi tubuh adalah membantu menjaga kadar gula darah.

2. Hasil Belajar

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SD Plus Budi Utomo Kecamatan Biringkanya Kota Makassar dapat diketahui bahwa siswa yang memiliki nilai belajar pada mata pelajaran Matematika sebanyak 62 siswa (95.4%), Bahasa Indonesia sebanyak 62 siswa (95.4%), Ipa 64 siswa (98.5%) dan Ips sebanyak 64 siswa (98.5%). Nilai siswa tersebut dikategorikan mayoritas baik.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian dilakukan oleh (Napitupulu & Millenando, 2019) berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa dari 98 siswa bahwa hasil belajar pada anak SD 003 Batam Kota adalah anak dengan presetasi belajar yang kurang baik sebanyak 15 siswa (15.3%) dan anak dengan hasil belajar yang baik sebanyak 83 siswa (84.75). Jadi mayoritas hasil belajar yang baik lebih banyak dibandingkan dengan presetasi belajar yang kurang baik.

1. Kebiasaan sarapan pada siswa sekolah SD PLUS Budi Utomo Kecamatan Biringkanya Kota Makassar kelas 4,5 dan 6 mayoritas anak sarapan di rumah sebanyak 63,1%.
2. Frekuensi sarapan pada siswa sekolah SD Plus Budi Utomo Kecamatan Biringkanya Kota Makassar yang memiliki frekuensi makan lebih dari 4 kali sebanyak 63.1%.
3. Hasil Belajar pada siswa sekolah SD Plus Budi Utomo Kecamatan Biringkanya Kota Makassar mendapatkan nilai dengan rata-rata 81-100, kategori hasil belajar pada siswa yaitu mayoritas kategori baik.

Saran

Sebaiknya semua orang tua memperhatikan agar anak membiasakan sarapan di rumah sebelum berangkat sekolah sehingga pada saat di kelas siswa tidak lapar yang mengakibatkan siswa gelisah dan mengantuk.

KESIMPULAN

Tabel 01
 Distribusi Sampel Berdasarkan Kebiasaan Sarapan Pagi di Rumah
 Pada Anak di SD Plus Budi Utomo Kecamatan
 Biringkanaya Kota Makassar

Kebiasaan sarapan	n	%
Baik	41	63.1
Kurang	24	36.9
Jumlah	65	100.0

Sumber: Data Primer, 2024

Tabel 02
 Distribusi Sampel Berdasarkan Frekuensi Sarapan Dalam Seminggu
 Pada Anak SD Plus Budi Utomo Kecamatan
 Biringkanaya kota Makassar

Frekuensi Sarapan	n	%
≥ 4 kali sarapan pagi	41	63.1
< 4 kali sarapan pagi	24	36.9
Jumlah	65	100.0

Sumber: Data Primer,2024

Tabel 03
 Distribusi Sampel Berdasarkan Nilai Mata Pelajaran Matematika
 Siswa pada anak SD Plus Budi Utomo Kecamatan
 Biringkanaya Kota Makassar

Nilai Matematika	n	%
Baik	62	95.4
Kurang	3	4.6
Jumlah	65	100.0

Sumber: Data Primer,2024

Tabel 04
Distribusi Sampel berdasarkan Nilai Mata Pelajaran Bahasa Indonesia
Siswa pada anak SD Plus Budi Utomo Kecamatan
Biringkanaya Kota Makassar

Nilai Bhs Indonesia	n	%
Baik	62	95.4
Kurang	3	4.6
Jumlah	65	100.0

Sumber: Data Primer,2024

Tabel 05
Distribusi Sampel berdasarkan Nilai Mata Pelajaran IPA
Siswa pada anak SD Plus Budi Utomo Kecamatan
Biringkanaya Kota Makassar

Nilai Ipa	n	%
Baik	64	98.5
Kurang	1	1.5
Jumlah	65	100.0

Sumber: Data Primer, 2024

Tabel 06
Distribusi Sampel berdasarkan Nilai Mata Pelajaran IPS
Siswa pada anak SD Plus Budi Utomo Kecamatan
Biringkanaya Kota Makassar

Nilai Ips	n	%
Baik	64	98.5
Kurang	1	1.5
Jumlah	65	100.0

Sumber: Data Primer,2024