

# HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN DAN STATUS GIZI DENGAN TINGKAT KOGNITIF ANAK DI SEKOLAH DASAR YAPITA KEPUTIH SURABAYA

**Nur Hatijah, Nuning Marina Pengge, Atika Nuswantari**  
Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Surabaya

## ABSTRAK

Status Gizi sangat penting bagi pertumbuhan dan perkembangan fisik seseorang apalagi pada usia sekolah, selain pertumbuhan fisik juga perkembangan sel-sel kecerdasan. Usia sekolah merupakan periode umur dengan pertumbuhan yang sangat pesat bila anak tersebut memiliki status gizi baik. Kebiasaan sarapan merupakan salah satu baik yang akan menunjang anak berprestasi di sekolah. Anak yang tidak terbiasa makan pagi akan mudah letih atau lelah, malas, dan terjadi penurunan prestasi belajar di sekolah. Penelitian ini akan melihat hubungan antara kebiasaan sarapan dan status gizi dengan tingkat tingkat kognitif anak sekolah di Sekolah Dasar Yapita Keputih Surabaya. Penelitian dilaksanakan dengan metode *cross sectional* . Hipotesis penelitian adalah adanya hubungan antara kebiasaan sarapan dan status gizi dengan tingkat kognitif anak sekolah dasar. Hasil penelitian menunjukkan sebesar 16,7% responden tidak memiliki kebiasaan sarapan dan sebesar 73,3% responden memiliki kebiasaan sarapan dalam kategori berkualitas rendah. status gizi sebagian besar responden (66,7%) berstatus gizi normal, namun terdapat 20% responden yang obesitas. Tingkat kognitif responden sebagian besar berada dalam kategori tidak melampaui Kriterion Ketuntasan Minimal (KKM) mata pelajaran yaitu sebesar 53,3% responden, sementara sebesar 46,7% responden melampaui KKM mata pelajaran. Dari hasil uji korelasi spearman diketahui tidak terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan dan status gizi dengan tingkat kognitif anak.

Kata Kunci : Kebiasaan Sarapan, Status Gizi, Tingkat Kognitif

### LATAR BELAKANG

Usia sekolah merupakan periode umur dengan pertumbuhan yang sangat pesat bila anak tersebut memiliki status gizi baik. Apabila pada usia sekolah terjadi gizi kurang pada anak maka akan terjadi gangguan pertumbuhan, baik pertumbuhan fisik maupun perkembangan sel sel otak. Apabila pertumbuhan sel otak terganggu kemungkinan akan terjadi

gangguan responsif pada anak tersebut.

Menurut data riskesdas 2013 menunjukkan bahwa secara nasional prevalensi kurus (menurut IMT/U) pada anak umur 5-12 tahun adalah 11,2%, terdiri dari 4,0% sangat kurus dan 7,2 % kurus. Sedangkan prevalensi kurus pada remaja umur 13-15 tahun adalah 11,1 % terdiri dari 3,3 % sangat kurus dan 7,8 % kurus.

Gizi yang baik dan seimbang dalam makanan diperlukan agar anak dapat tumbuh dan berkembang secara optimal. Makan di pagi hari atau sarapan merupakan salah satu hal penting untuk memulai berbagai aktivitas maupun rutinitas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 17-57% anak sekolah tidak biasa sarapan sebelum berangkat sekolah dan 45% anak yang sarapan, mutu gizi sarapannya masih rendah. Sarapan bagi anak sekolah bermanfaat agar tubuh tetap sehat dan kuat, semangat belajar, meningkatkan konsentrasi dan prestasi belajar, mencegah jajan sembarangan serta turut melatih kedisiplinan anak.

Di Kecamatan Sukolilo Surabaya, terdapat 32 Sekolah dasar yang terdiri dari 14 SD negeri dan 18 SD swasta.. SD Yapita Keputih merupakan salah satu SD di pinggiran timur kota Surabaya yang sebagian besar muridnya berasal dari keluarga dengan tingkat sosial ekonomi menengah ke bawah. Menurut Gumala, 2002 penghasilan orang tua berpengaruh terhadap pemenuhan konsumsi makanan. Hal ini berkaitan dengan daya beli suatu bahan, keluarga dengan pendapatan terbatas tentunya keanekaragaman makanan yang dibutuhkan tubuh kurang terjamin. Hal ini memungkinkan pemberian zat gizi dengan kualitas dan kuantitas yang kurang memadai sehingga mempengaruhi status gizi anak yang pada akhirnya mempengaruhi prestasi belajar anak.

Dari latar belakang tersebut dapat dirumuskan " adakah hubungan kebiasaan sarapan dan status gizi dengan tingkat kognitif anak SD Yapita Keputih Surabaya?". Penelitian ini bertujuan untuk

mempelajari hubungan kebiasaan sarapan dan status gizi dengan tingkat kognitif anak SD Yapita Keputih Surabaya. Tujuan khusus penelitian ini adalah 1). mengidentifikasi kebiasaan sarapan responden. 2). Mengidentifikasi status gizi responden. 3). Mengidentifikasi tingkat kognitif responden. 4). Menganalisis hubungan kebiasaan sarapan dan status gizi dengan tingkat kognitif responden

## METODE

Jenis penelitian ini adalah analitik dengan menggunakan desain penelitian *cross sectional*. Tempat penelitian di Sekolah Dasar Yapita, Keputih Surabaya yang berlangsung dari Juni sampai dengan Desember 2016. Variabel bebas penelitian ini adalah kebiasaan sarapan dan status gizi. Kategori kebiasaan sarapan yang diukur adalah kebiasaan sarapan (tidak memiliki kebiasaan sarapan dan memiliki kebiasaan sarapan). Untuk kategori yang memiliki kebiasaan sarapan akan diukur kualitas sarapannya (kualitas rendah dan kualitas baik). Sarapan kualitas baik adalah apabila memenuhi kebutuhan sarapan yaitu 25% AKG. Untuk Perempuan ini sama dengan 500 kkal dan laki-laki 525 kkal (AKG, 2013). Variabel terganggu adalah Tingkat Kognitif. Tingkat Kognitif diperoleh dari penilaian kemampuan siswa dari tiga mata pelajaran yang berbeda. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas 5 dan 6 SD Yapita Keputih Surabaya sejumlah 166 orang. Menurut Roscoe (dalam Sugiyono, 2001), ukuran sampel dengan analisis multivariat (korelasi atau regresi ganda), jumlah anggota sampel minimal 10 kali dari jumlah

variabel yang diteliti. Dalam hal ini jumlah variabel penelitian ada 3, sehingga besar sampel =  $3 \times 10 = 30$  sampel. Data status gizi diukur dengan cara Anthropometri (tinggi badan dan berat badan) yang dibandingkan dengan tabel IMT, sedangkan tingkat kognitif diukur dengan evaluasi belajar tiga mata pelajaran yang berbeda yaitu untuk kelas 5 meliputi mata pelajaran Ilmu Pengetahuan Sosial, Kesenian dan Matematika, sedangkan untuk kelas 6 meliputi mata pelajaran IPS, matematika dan Bahasa Indonesia (masing-masing mewakili kategori pelajaran sosial dan sains) . Hasil evaluasi kemudian dibandingkan dengan Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) pelajaran di Sekolah tersebut yaitu 75. Kategori kebiasaan makan diukur dari hasil wawancara berdasar *form recall* kemudian dihitung berdasarkan angka kecukupan gizi sarapan. Analisis hubungan menggunakan uji korelasi spearman

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**1. Gambaran Karakteristik Responden**

Dari pengumpulan data, didapatkan distribusi karakteristik responden yang meliputi umur dan jenis kelamin sebagai berikut :

Tabel. 1. Distribusi Frekuensi Umur Responden

No	Umur (tahun)	Jumlah (n)	Frekuensi (%)
1	9	1	3,3
2	10	8	26,7
3	11	15	50
4	12	6	20
	Jumlah	30	100

Tabel 1. menunjukkan gambaran usia responden yang merupakan siswa kelas 5 dan 6 yang biasanya berusia di rentang 10-12 tahun. Pada penelitian ini sebagian besar responden (50 %) berumur 11 tahun, namun ada 1 responden yang berusia 9 tahun.

Sementara itu, distribusi frekuensi jenis kelamin responden sebagai berikut :

Tabel. 2. Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Responden

No	Jenis Kelamin	Jumlah (n)	Frekuensi (%)
1	Laki – Laki	15	50
2	Perempuan	15	50
	Jumlah	30	100

Tabel 2 menunjukkan jumlah responden laki-laki dan perempuan dalam penelitian ini masing-masing sebesar 50%.

**2. Kebiasaan Sarapan Responden**

Sarapan merupakan salah satu hal penting untuk memulai berbagai aktivitas maupun rutinitas harian setiap orang, sebab tubuh membutuhkan energi dari berbagai nutrisi dan vitamin yang terkandung dalam menu sarapan kita. Gambaran kebiasaan sarapan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

Tabel. 3. Distribusi Frekuensi Kebiasaan Sarapan Responden

No	Kebiasaan Sarapan	Jumlah (n)	Frekuensi (%)
1	Tidak Memiliki Kebiasaan Sarapan	5	16,7
2	Sarapan Berkualitas Rendah	22	73,3
3	Sarapan Berkualitas Baik	3	10
	Jumlah	30	100

Tabel 3 menunjukkan sebesar 16,7% responden tidak memiliki kebiasaan sarapan. Penelitian Sukiniarti (2015) menunjukkan 43,11% anak usia SD kelas 2 tidak makan pagi sebelum berangkat sekolah dikarenakan bangun kesiangan. Menurut Arisman (2010) minat makan anak sangat dipengaruhi oleh emosinya. Sulistyoningsih (2010) mengatakan jika adanya variasi dalam nafsu makan dan asupan makanan pada anak usia sekolah harus dipahami oleh para orang tua agar dapat memberikan respon yang baik terhadap setiap kondisi anak. Anak yang tidak terbiasa makan pagi akan mudah letih atau lelah, malas, dan terjadi penurunan prestasi belajar di sekolah.

Hal lain yang perlu diperhatikan dalam kebiasaan sarapan adalah jumlah dan jenis makanan yang tepat (kualitas) menu sarapan pagi. Asupan tersebut bisa menjaga stamina sepanjang pagi hari dan mencegah rasa lapar hingga jam makan siang tiba. Hal ini dikarenakan sarapan pagi menyediakan sekitar 25% kebutuhan gizi tubuh dalam sehari. Penelitian ini menunjukkan sebesar 73,3% responden memiliki kebiasaan sarapan dalam kategori berkualitas rendah. Menurut penelitian Perdana, dkk (2013) hanya 10,6% dari sarapan anak yang mencukupi asupan energi >30%.

Kebiasaan sarapan pada anak sekolah dasar sangat dipengaruhi oleh pengetahuan gizi. Pengetahuan mempunyai peran penting dalam membentuk kebiasaan sarapan pagi pada anak. Penelitian Sofianita, dkk (2015) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara jenis kelamin, ketersediaan sarapan, dan pengetahuan gizi dengan kebiasaan

sarapan. Penelitian Briawan, dkk (2013) menunjukkan bahwa jenis media kampanye berpengaruh nyata terhadap skor pengetahuan dan sikap anak SD terhadap sarapan. Media intervensi dengan menggunakan kartu bergambar memberikan perubahan peningkatan yang paling tinggi pada pengetahuan, sikap, dan kebiasaan sarapan pada anak sekolah dasar.

### 3. Status Gizi Responden

Dari pengumpulan data, gambaran status gizi responden berdasarkan IMT/U adalah sebagai berikut :

Tabel. 4. Distribusi Frekuensi Status Gizi (IMT/U) Responden

No	Status Gizi (IMT/U)	Jumlah (n)	Frekuensi (%)
1	Sangat Kurus	0	0
2	Kurus	0	0
3	Normal	20	66,7
4	Gemuk	4	13,3
5	Obesitas	6	20
Jumlah		30	100

Tabel 4 menunjukkan status gizi responden berdasarkan kriteria IMT/U, sebagian besar responden (66,7%) berstatus gizi normal, namun terdapat 20% responden yang obesitas. Status gizi merupakan bagian dari faktor internal yang mempengaruhi belajar. Kurangnya asupan zat gizi mengakibatkan status gizi buruk. Hal tersebut dapat mempengaruhi prestasi belajar anak di sekolah. Disamping itu, pola asuh orang tua sangat mempengaruhi perilaku hidup sehat anak termasuk perilaku yang menghindarkan anak dari obesitas. Ibu bekerja yang memiliki peran ganda dalam pekerjaan dan keluarga memiliki tantangan dalam melakukan hal ini.

Penelitian Sitasari, dkk (2014), menunjukkan terdapat 47,72% ibu bekerja dengan konflik peran tinggi dan 45,26% anak dengan perilaku obesogenis tinggi. Meski ini menunjukkan tidak ada pengaruh konflik peran kerja-keluarga pada ibu bekerja terhadap perilaku obesogenis anak sekolah dasar di Yogyakarta. Hal yang mempengaruhinya antara lain adalah pendapatan keluarga, posisi/jenis pekerjaan ibu, jenis kelamin dan status gizi.

**4. Tingkat Kognitif Responden**

Tingkat kognitif di dalam penelitian ini diukur dengan mengevaluasi hasil pembelajaran tiga mata pelajaran yaitu untuk kelas 5 meliputi mata pelajaran Ilmu Pengetahuan Sosial, Kesenian dan Matematika, sedangkan untuk kelas 6 meliputi mata pelajaran IPS, matematika dan Bahasa Indonesia (masing-masing mewakili kategori pelajaran sosial dan sains) . Evaluasi dilakukan setiap kali selesai pembelajaran. Hasil evaluasi kemudian dibandingkan dengan Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) pelajaran di Sekolah tersebut yaitu 75 . Dari pengumpulan data, gambaran tingkat kognitif responden adalah sebagai berikut:

Tabel. 5. Distribusi Frekuensi Tingkat Kognitif Responden

No	Tingkat Kognitif	Jumlah (n)	Frekuensi (%)
1	Tidak Melampaui	16	53,3
2	Melampaui	14	46,7
	Jumlah	30	100

Tabel 5. menunjukkan tingkat kognitif responden sebagian besar berada dalam kategori tidak

melampaui KKM mata pelajaran yaitu sebesar 53,3% responden. Sementara sebesar 46,7% responden melampaui KKM mata pelajaran. Salah satu yang mempengaruhi tingkat kognitif adalah status gizi. Hal lain yang mempengaruhi tingkat kognisi yaitu faktor psikologis yang meliputi minat belajar siswa, kecerdasan, motivasi belajar dan bakat siswa. Serta faktor eksternal meliputi lingkungan sosial (pendidikan orang tua, keadaan ekonomi keluarga, faktor guru, teman sepermainan) dan faktor non sosial (lingkungan sekolah dan masyarakat) (Purwanto, 2010)

**5. Hubungan Status Gizi dengan Tingkat Kognitif**

Dari pengumpulan data dan uji korelasi spearman didapatkan hasil sebagai berikut :

Tabel. 6. Hubungan Status Gizi dengan Tingkat Kognitif Responden

Status Gizi	Tingkat Kognitif				Jumlah		p-value
	Tidak Melampaui		Melampaui				
	n	%	n	%	n	%	
Sangat Kurus	0	0	0	0	0	0	0,406
Kurus	0	0	0	0	0	0	
Normal	12	40	8	26,7	20	66,7	
Gemuk	1	3,3	3	10	4	1,3	
Obesitas	3	10	3	10	6	20	
Jumlah	16	53,3	14	46,7	30	100	

Tabel 6 menunjukkan hasil uji korelasi spearman P = 0,406 yang berarti tidak ada hubungan hubungan antara status gizi dengan tingkat kognitif anak. Ini sesuai dengan penelitian *Agustini,(2013)* yang menunjukkan tidak ada hubungan yang bermakna antara status gizi dengan prestasi belajar.

Hal ini mungkin disebabkan oleh faktor internal lainnya yaitu faktor psikologis yang meliputi minat belajar siswa, kecerdasan, motivasi belajar dan bakat siswa. Serta faktor eksternal meliputi lingkungan sosial (pendidikan orang tua, keadaan ekonomi keluarga, faktor guru, teman sepermainan) dan faktor non sosial (lingkungan sekolah dan masyarakat) (Purwanto, 2010)

### 6. Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Tingkat Kognitif

Kebiasaan sarapan merupakan salah satu baik yang akan menunjang anak berprestasi di sekolah. Anak yang tidak terbiasa makan pagi akan mudah letih atau lelah, malas, dan terjadi penurunan prestasi belajar di sekolah.

Dari pengumpulan data dan uji korelasi spearman didapatkan hasil sebagai berikut :

Tabel. 7. Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Tingkat Kognitif Responden

Kebiasaan Sarapan	Tingkat Kognitif				Jumlah		p-4. value
	Tidak Melampaui		Melampaui				
	n	%	n	%	n	%	
Tidak Memiliki Kebiasaan Sarapan	2	6,7	3	10	5	16,7	0,462
Sarapan Berkualitas Rendah	12	40	10	33,3	22	73,3	
Sarapan Berkualitas Baik	2	6,7	1	3,3	3	10	
Jumlah	16	53,3	14	46,7	30	100	

Tabel 7 menunjukkan hasil uji korelasi spearman  $P = 0,462$  yang berarti tidak ada hubungan antara kebiasaan sarapan dengan

tingkat kognitif anak. Ini sejalan dengan penelitian Khalida, dkk (2015) dimana tidak terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan dengan fungsi kognitif anak Sekolah Dasar Kelas 5 dan 6. Hal ini mungkin disebabkan oleh faktor internal lainnya yaitu faktor psikologis yang meliputi minat belajar siswa, kecerdasan, motivasi belajar dan bakat siswa. Serta faktor eksternal meliputi lingkungan sosial (pendidikan orang tua, keadaan ekonomi keluarga, faktor guru, teman sepermainan) dan faktor non sosial (lingkungan sekolah dan masyarakat) (Purwanto, 2010)

### KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

#### Kesimpulan

1. Sebagian besar responden memiliki kebiasaan sarapan dengan kualitas rendah.
2. Status Gizi responden sebagian besar adalah normal dan sebagian adalah obesitas.
3. Tingkat Kognitif responden sebagian besar adalah tidak melampaui Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) Mata Pelajaran.
4. Tidak terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan dan status gizi dengan dengan tingkat kognitif Anak. Hal ini mungkin dipengaruhi oleh faktor internal lainnya yaitu faktor psikologis yang meliputi minat belajar siswa, kecerdasan, motivasi belajar dan bakat siswa. Serta faktor eksternal meliputi lingkungan sosial (pendidikan orang tua, keadaan ekonomi keluarga, faktor guru, teman sepermainan) dan faktor non sosial (lingkungan sekolah dan masyarakat).

## Rekomendasi

1. Bagi peneliti selanjutnya perlu dilakukan penelitian alasan tidak sarapan
2. Bagi lahan penelitian perlu dilakukan pendidikan sarapan sehat untuk memberikan pengetahuan kepada siswa tentang sarapan yang sehat dan berkualitas.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustini, Creisye Cynthia., Malonda, Nancy SH., Purba, Rudolf B. 2013. Hubungan antara Status Gizi dengan Prestasi Belajar Anak Kelas 4 dan 5 Sekolah Dasar di Kelurahan Maasing Kecamatan Tuminting Kota Manado. Tersedia di <http://fkm.unsrat.ac.id/wp-content/uploads/2013/08/creisye-cynthia-agustini.pdf>
- Arisman, MB., 2010. *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC
- Briawan, Dodik., Ekayanti, Ikeu., Koerniawati, Ratu Diah. 2013. Pengaruh Media Kampanye Sarapan Sehat Terhadap Perubahan Pengetahuan, Sikap dan Kebiasaan Sarapan Anak Sekolah Dasar di Kabupaten Bogor. *Jurnal Gizi dan Pangan* Juli 2013 8(2), 115-122
- Gumala, N. 2002. Perbedaan Tingkat Konsumsi Energi, Protein, dan Status Gizi Balita Menurut Peran Ibu di Kabupaten Gianyar. Yogyakarta: Universitas Gajah Mada. Thesis.
- Kementerian Kesehatan RI. 2014. Hasil Riskesdas 2013. Tersedia di <http://www.pusdatin.kemkes.go.id/article/view/MCN-20141230001/info-terkini-risikesdas-2013.html>
- Khalida, Elda; Fadlyana, Eddy; Somasetia, Dadang Hudaya. 2015. Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Prestasi Belajar dan Fungsi Kognitif pada Anak Sekolah Dasar. *Sari Pediatri*, Vol. 17, No. 2, Agustus 2015
- Perdana, Fachruddin; Hardinsyah. 2013. Analisis Jenis, Jumlah, Dan Mutu Gizi Konsumsi Sarapan Anak Indonesia. *Jurnal Gizi dan Pangan*. Volume 8, Nomor 1. Jakarta, 39—46.
- Purwanto, Ngalm. 2010. *Psikologi Pendidikan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Sitasari, Almira., Julia, Madarina., Sudargo, Toto. Konflik Peran Kerja-Keluarga pada Ibu Bekerja terhadap Perilaku Obesogenis anak Sekolah Dasar. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, Volume 10 No 03 Januari 2014. 150-158
- Sugiyono. 2001. *Statistik Nonparametris*. Alfabeta, Bandung
- Sukiniarti, dkk. 2015. Kebiasaan Makan Pagi Pada Anak Usia SD Dan Hubungannya Dengan Tingkat Kesehatan Dan Prestasi Belajar . *Jurnal Pendidikan Biologi Indonesia* (ISSN: 2442-3750), Volume 1 Nomor 3 2015. 315-321
- Sulistyoningsih, Hariyani. 2010. Gizi untuk Kesehatan Ibu dan Anak. Graha Ilmu, Yogyakarta

Sofianita, Nur Intania; Arini, Firlia Ayu; Meiyetriani, Eflita. 2015. Peran Pengetahuan Gizi dalam Menentukan Kebiasaan Sarapan Anak-anak Sekolah

Dasar Negeri di Pondok Labu, Jakarta Selatan. *Jurnal Gizi Pangan* Maret 2015, 10(1). 57-62

Reviewer : **Dr. Juliana Christyaningsih, M.Kes**