

PERSEPSI SARAPAN PAGI PADA ANAK USIA SEKOLAH DI SDN PACAR KELING VI SURABAYA

(The Perception Of Breakfast in Elementary School Student)

Indriatie¹, Rini Ambarwati², Nur Hasanah.³

Prodi Keperawatan Soetomo Jurusan Keperawatan Surabaya

ABSTRAK

Sarapan pagi bagi anak usia sekolah sangat penting, karena waktu sekolah adalah aktivitas yang membutuhkan energi dan kalori. Melewatkan sarapan akan menyebabkan tubuh kekurangan glukosa, tubuh lemah dan kurang konsentrasi. Sarapan pagi perlu untuk anak yang masih memerlukan asupan gizi bagi tumbuh kembang. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui persepsi sarapan pagi pada anak usia sekolah. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif. Pengumpulan data menggunakan checklist tentang persepsi sarapan pagi pada anak usia sekolah. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh anak usia sekolah pada usia 7-12 tahun di SDN PacarKeling VI Surabaya, kelas 6 dengan jumlah sampel 69 siswa. Persepsi sarapan pagi pada anak sekolah di SDN PacarKeling VI Surabaya. Hasil penelitian menunjukkan Sebagian besar persepsi anak usia sekolah tentang pengertian sarapan pagi adalah baik, Sebagian besar persepsi anak usia sekolah tentang manfaat sarapan pagi adalah baik, , Sebagian besar persepsi anak usia sekolah tentang menu sarapan pagi adalah baik. Disarankan bagi orang tua agar menyediakan sarapan pagi pada anak dan membudayakan sarapan pagi di rumah, Pihak sekolah memberikan pendidikan atau penyuluhan kepada siswa tentang penting sarapan pagi dan membatasi untuk jajan di sekolah, perlu penelitian lanjutan tentang sarapan dengan mengukur kualitas sarapan pagi.

Kata-kata kunci : Persepsi, Sarapan pagi, anak usia sekolah

ABSTRACT

Breakfast for elementary school student is very important, because it requires energy and calories for activities. Student don't have breakfast will cause the body lack of glucose, weakness and lack of concentration. Breakfast is necessary for elementary school student for growth and development, The aim of this study were to determine the perception of breakfast elementary school student. This type of research was a descriptive study. Collecting data using the checklist on the perception of breakfast in school student. Population was all students. the age range of 7-12 years in SDN Pacarkeling VI Surabaya, grade 6, respondents of the research were 69 students. The results showed majority perception of elementary school student about the meaning breakfast was good, Most perceptions of elementary school student about the benefits of breakfast was good, Most perceptions of elementary school student about the consequences of did not breakfast was good, Most perceptions of school-age children on the breakfast menu was good. advise for parents to provide breakfast to children and familiarize breakfast at home, school parties providing education or counseling to students about the importance of breakfast and limit snacks in schools, need further research on breakfast by measuring the quality of breakfast

Keyword : perception, breakfast, school student

PENDAHULUAN

Sarapan pagi bagi anak usia sekolah 7 -12 tahun sangat penting, karena waktu sekolah adalah penuh aktivitas yang membutuhkan energi dan kalori yang cukup besar. Pada kenyataan masih anak usia usia yang melewati sarapan hal ini menyebabkan tubuh lemah dan kurang konsentrasi karena tidak adanya suplay energi. Menurut Prawitasari, Titis. (2012). Di Indonesia tahun 2008 lebih dari 50% anak melewatkan makan pagi sebelum berangkat ke sekolah dan sebagian lagi sarapan dengan hanya minuman (susu, teh, dan air putih). Menurut Hidayat, (2005) terdapat sejumlah anak SD yang tidak

sempat sarapan dengan berbagai alasan diantaranya didapatkan juga adanya kebiasaan orang tua dalam suatu keluarga lebih menfokuskan diri kepada kepentingan aktifitas kerja yang padat Dalam kondisi ini maka orang tua cenderung memberikan bekal uang kepada anaknya untuk membeli makanan jajanan di sekolah. Penelitian Kurniasari (2005) di Yogyakarta menunjukkan 25% anak SD jarang makan pagi dengan alasan tidak sempat, tidak terbiasa dan tidak selera. Berdasarkan laporan BPS Kabupaten Majalengka (2006) ,hanya 15 % anak SD yang mempunyai kebiasaan makan pagi.

Penelitian yang dilakukan pada tahun 2009 tentang Kebiasaan Sarapan di Kalangan Anak Usia

Sekolah Dasar di Poliklinik Umum Departemen Ilmu Kesehatan Anak FKUI-RSCM di ketahui bahwa Dari 58 siswa, 22% anak memiliki kebiasaan tidak sarapan pagi. Survey yang

Banyak faktor yang dapat mempengaruhi kebiasaan sarapan pagi pada anak usia sekolah, hal tersebut dapat mengakibatkan perbedaan kebiasaan sarapan pagi pada setiap anak sekolah, seperti ada yang terbiasa sarapan pagi dan ada yang tidak terbiasa sarapan pagi. Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi sarapan pagi diantaranya adalah, pengetahuan, perasaan dan persepsi tentang sarapan pagi tersebut. (Santoso, 1999).

Tujuan Penelitian Penelitian: 1) Untuk menggambarkan persepsi tentang pengertian sarapan pagi pada anak usia sekolah. 2) Untuk menggambarkan persepsi tentang manfaat sarapan pagi pada anak usia sekolah. 3) Untuk menggambarkan persepsi tentang akibat bila tidak sarapan pagi pada anak usia sekolah. 4) Untuk menggambarkan persepsi tentang menu seimbang untuk sarapan pagi pada anak usia sekolah.

BAHAN DAN METODE

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan tujuan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan tentang persepsi sarapan bagi anak usia sekolah. Definisi operasional nya adalah: tanggapan langsung tentang kegiatan makan pada pagi hari sebelum beraktifitas, yang terdiri dari makanan pokok dan lauk pauk atau kudapan dengan jumlah yang dimakan 1/3 dari makanan sehari. dengan meliputi pengertian, manfaat, akibat tidak sarapan, menu seimbang sarapan pagi. Instrumen pengumpulan data

Persepsi pengertian sarapan pagi.

Berdasarkan tabel 1 di atas Persepsi tentang pengertian sarapan pagi pada anak usia sekolah di SDN Pacar Keling VI Surabaya didapatkan sebagian besar (79,71%) persepsi anak menunjukkan baik, (23,18%) persepsi anak menunjukkan cukup dan (14,49%) persepsi anak menunjukkan kurang. Hal tersebut dapat dilihat

Menurut Waryono 2010, Persepsi positif tentang pengertian sarapan pagi adalah kebutuhan manusia yang seharusnya dilakukan secara teratur setiap pagi, oleh sebagian besar murid berangkat sarapan pagi yang penting adalah jam 6 atau 15-30 menit sebelum berangkat sekolah, sehingga saat pelajaran tidak merasa lapar dan lebih bersemangat. Sarapan sebaiknya dilakukan sebelum melakukan aktivitas fisik atau belajar, Pada umumnya, anak belajar di sekolah pukul 07.00 artinya mereka harus segera konsumsi makanan yang mengandung karbohidrat, vitamin, dan protein.

dilakukan Pergizi Pangan Indonesia tahun 2010 pada 35 ribu anak usia sekolah dasar menunjukkan 44,6% anak yang sarapan kurang dari 15% kebutuhannya (Wiyono, 2008).

menggunakan lembar checklist tentang persepsi sarapan pagi pada anak usia sekolah.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anak usia sekolah pada usia 7-12 tahun di SDN Pacar Keling VI Surabaya, Kelas 6 sejumlah 69 siswa. Tehnik pengambilan sampel dengan total sampel. Cara pengumpulan data dengan mengisi *checklist* dan mengisi *informed consent*. Data tentang persepsi sarapan pagi pada anak usia sekolah dianalisis secara deskriptif dengan kriteria sebagai berikut: 1) Persepsi baik dengan Kriteria bila menjawab pernyataan : 76 – 100%. 2) Persepsi Cukup dengan Kriteria bila menjawab pernyataan : 56-75 %. 3) Persepsi kurang dengan kriteria bila menjawab pertanyaan : < 56 %

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian dilaksanakan pada tanggal 20 Oktober 2015 di SDN Pacar Keling VI Surabaya. dengan Subyek penelitian Siswa Kelas VI sebanyak 69 orang, Karakteristik siswa, Jenis kelamin laki-laki (43,48%) dan perempuan (56,52%) dengan rentang usia 11-12 tahun. Sejak bulan Juni 2015 sesuai surat Edaran walikota tentang himbauan sarapan sehat anak kelas VI telah membawa bekal untuk sarapan bersama sebelum jam pwlajaran dimulai. Data tentang sarapan pagi didapatkan dengan kuesioner yang diisi secara langsung oleh siswa kemudian dikumpulkan secara langsung.

pada jawaban yang di utarakan siswa bahwa sarapan pagi adalah makan sebelum berangkat sekolah dengan waktu mulai dari pukul 06.00 wib sampai pukul 10.00 wib, dilaksanakan sebelum aktifitas yang terdiri dari makanan pokok, lauk pauk dan selingan.

Persepsi manfaat sarapan pagi.

Berdasarkan tabel 2 di atas Persepsi tentang manfaat sarapan pagi pada anak usia sekolah di SDN Pacar Keling VI Surabaya didapatkan sebagian besar (89,85%) persepsi anak menunjukkan baik, (10,14%) persepsi anak menunjukkan cukup. Hal tersebut dapat dilihat pada jawaban yang di utarakan siswa sarapan pagi bermanfaat untuk energi tubuh, meningkatkan asupan vitamin, mempengaruhi daya pikir, konsentrasi dan mengontrol kenaikan berat badan.

Tabel 1 Persepsi tentang pengertian sarapan pagi pada anak usia sekolah di SDN Pacar Keling VI Surabaya

Persepsi pengertian sarapan	f	%
Baik	55	79,71
Cukup	16	23,18
Kurang	1	14,49
Jumlah	69	100

Tabel 2 Persepsi tentang manfaat sarapan pagi pada anak usia sekolah di SDN Pacar Keling VI Surabaya

Persepsi manfaat sarapan pagi	f	%
Baik	62	89,85
Cukup	7	10,14
Kurang	0	0
Jumlah	69	100

Menurut hasil studi, sarapan bergizi bagi pelajar ternyata sangat bermanfaat. Apabila melewatkan sarapan sebelum pergi kesekolah bisa berpengaruh terhadap fisik dan psikologi, yang pada akhirnya akan menghambat proses dan hasil belajar anak-anak. Pelajar yang tidak makan atau melewatkan sarapan rutin, berisiko tinggi mengakibatkan gastroenteritis dan beberapa masalah kesehatan lainnya. Tidak hanya itu, pelajar yang harus menghadapi banyak tantangan di sekolah dengan perut yang kosong mungkin bisa menghambat kemajuan mereka. Telah diteliti bahwa anak-anak yang tidak sarapan sebelum ke sekolah memiliki masalah seperti, sakit kepala, mengantuk, sakit perut, kelelahan, Ketidaktegasan, mudah marah, kecemasan, iritabilitas, kurang bahagia, gugup, lesu,dll. Beberapa masalah lain yang dapat dilihat pada siswa yang melewatkan sarapan mereka. Masalah fisik dan psikologis seperti memiliki kemampuan untuk menghambat proses belajar anak (Almatsier, Sumita, 2006). Salah satu tanggung jawab utama orang tua adalah mendidik anak-anaknya hingga berhasil. Jadi dengan demikian, menyediakan mereka dengan sarapan yang sehat bagi anaknya adalah termasuk sebagai salah satu tugas pentingnya. Anak yang tidak mau sarapan pada umumnya adalah karena kebiasaan yang dilakukan sejak lama, untuk itu kembangkanlah kebiasaan makan sarapan setiap hari sejak dini. Daripada kita memaksa anak-anak untuk sarapan, lebih baik jika kita buat mereka mengerti akan manfaat sarapan sebelum berangkat sekolah (Indah Suci,2014). Penelitian telah menunjukkan bahwa ada kaitan secara langsung antara sarapan dan hasil tes. Hal Terlihat bahwa siswa yang sarapan secara teratur mendapatkan skor test lebih baik, daripada siswa yang tidak sarapan (Kurniadi, 2012). Menurut Mansor,Aminuddin,2007, Sarapan pagi penting bagi anak yang akan pergi kesekolah karena akan memberikan efek Sehat secara fisik dan psikologi. Sarapan pagi merupakan makan pertama di pagi hari. Bagi anak sekolah, sarapan pagi bertujuan

untuk memasok energi bagi tubuh anak sehingga anak sekolah tidak loyo mengikuti pelajaran hari itu. Semangat dan konsentrasi anak tetap terjaga. Jika demikian maka prestasi belajar anak akan optimal. Anak yang tidak sarapan merasa lebih lapar pada siang dan malam hari daripada orang yang sarapan karena asupan energi cenderung meningkat ketika sarapan dilewatkan. Mereka akan mengonsumsi lebih banyak makanan pada waktu siang dan malam hari. Asupan makanan yang banyak pada malam hari akan berakibat pada meningkatnya glukosa yang disimpan sebagai glikogen. Karena aktivitas fisik pada malam hari sangat rendah, glikogen kemudian disimpan dalam bentuk lemak. Hal inilah yang akan mengakibatkan terjadinya obesitas (Siagian, 2008).

Persepsi akibat tidak sarapan pagi.

Berdasarkan tabel 3 di atas Persepsi tentang akibat tidak sarapan pagi pada anak usia sekolah di SDN Pacar Keling VI Surabaya didapatkan sebagian besar (88,41%) persepsi anak menunjukkan baik, (11,59%) persepsi anak menunjukkan kurang. Hal tersebut dapat dilihat dari anggapan anak sekoilah dasar bahwa bila tidak sarapan tidak konsentrasi, malas belajar dan mengantuk. Menurut Yotta (2012), tidak makan pagi akan mengakibatkan seseorang kehilangan manfaat – manfaat yang dipunyai oleh makan pagi tersebut. Seseorang tidak makan pagi atau sarapan akan mengakibatkan Kekurangan energi karena Tanpa makanan di pagi hari hampir semua anak akan menderita kekurangan energi di tengah pagi. Anak tersebut akan kekurangan energi sekitar jam 10 – 11 pagi karena kadar gula dan glukogen dalam darahnya rendah. Akibat yang lainnya adalah Penurunan konsentrasi, Jika kadar gula dan glukogen dalam darah rendah yang disebabkan tidak makan di pagi hari maka keadaan ini akan mempengaruhi daya pikir dan daya konsentrasi

Tabel 3 Persepsi tentang Akibat tidak sarapan pagi pada anak usia sekolah di SDN Pacar Keling VI Surabaya

Persepsi akibat tidak sarapan pagi	f	%
Baik	61	88,41
Cukup	-	-
Kurang	8	11,59
Jumlah	69	100

Tabel 4 Persepsi tentang menu seimbang sarapan pagi pada anak usia sekolah di SDN Pacar Keling VI Surabaya

Persepsi menu seimbang sarapan	f	%
Baik	50	72,46
Cukup	15	21,74
Kurang	4	5,80
Jumlah	69	100

Persepsi menu seimbang sarapan pagi

Berdasarkan tabel 4 di atas Persepsi tentang menu makanan sarapan pagi pada anak usia sekolah di SDN Pacar Keling VI Surabaya didapatkan sebagian besar (72,46%) persepsi anak menunjukkan baik, (21,74%) persepsi anak menunjukkan cukup dan (5,84%) persepsi anak menunjukkan kurang.

Hal tersebut dapat dilihat pada jawaban yang di utarakan siswa tentang menu seimbang sarapan pagi yaitu menu yang mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan air seperti telur ceplok, susu, atau air teh hangat, sebagaimana anak sekolah memandang bahwa menu seimbang untuk sarapan pagi adalah minum segelas teh panas atau makanan / kudapan. Perbedaan tanggapan dari anak sekolah tersebut dapat dipahami karena masing - masing keluarga memiliki pandangan yang berbeda dan terbiasa menyajikan dalam bentuk yang lain. Sarapan pagi termasuk dalam Pedoman Umum Gizi Seimbang dalam pesan kedelapan. Makan pagi dengan makanan yang beraneka ragam akan memenuhi kebutuhan gizi untuk mempertahankan kesegaran tubuh dan meningkatkan produktifitas dalam bekerja. Pada anak-anak, makan pagi akan memudahkan konsentrasi belajar sehingga prestasi belajar bisa lebih ditingkatkan (Soekirman, 2000).

Menurut Khomson 2004 menu seimbang untuk sarapan adalah makanan yang mengandung karbohidrat, seperti nasi beras, jagung, atau kentang sebagai sumber karbohidrat harian. Makanan yang mengandung protein Pilihlah lauk yang mengandung banyak gizi seperti daging dan Telur. Telur sendiri merupakan makanan yang dianjurkan sebagai menu sarapan pagi. Di dalam telur terdapat kandungan protein dan vitamin D yang bermanfaat untuk kesehatan tubuh. Tetapi sangat dianjurkan untuk makan telur rebus daripada telur goreng. Hal itu dikarenakan telur goreng akan berdampak pada meningkatnya kolesterol jahat di dalam tubuh. Sayuran sehat Konsumsi sayuran sehat seperti bayam, brokoli dan jenis sayuran sehat lainnya. Mengonsumsi

sayuran hijau sangat baik bagi kesehatan tubuh. dan buah-buahan.

Menu sarapan yang baik harus mengandung karbohidrat, protein dan lemak serta cukup air untuk mempermudah pencernaan makanan dan penyerapan zat gizinya. Karbohidrat sekalipun mengenyangkan hanya mampu mempertahankan kestabilan gula darah kira - kira 2 jam, sementara protein dua kalinya. Karena itu, bahan makanan sumber protein wajib disertakan dalam sarapan. Sumber karbohidrat tak selalu harus nasi. Pilihan lainnya juga bisa seperti roti, mi, bihun, spageti, makaroni, kentang dan umbi-umbian (Ratnawati, 2001:86). Namun, bila protein diberikan secara berlebihan maka persentase karbohidrat akan menjadi lebih rendah. Misalnya, anak hanya diberi sarapan sebutir telur dan segelas susu. Konsumsi protein berlebihan, sementara karbohidrat terbatas, menjadikan kadar hormon serotonin dalam otak seketika anjlok. Hingga otak memerintah kelenjar pengendalian pencernaan agar lambung terus menagih untuk diisi. Protein bisa didapat dari daging, telur, ikan, kacang - kacangan, tahu, tempe dan susu (Ratnawati, 2001 : 86).

Lemak berfungsi sebagai zat tenaga atau sumber energi. Lemak dapat menghasilkan tenaga dua perempat kali lebih banyak dari karbohidrat dan protein. Namun, apabila simpanan lemak terjadi secara berlebihan sampai melebihi 20% dari berat badan normal, maka ada kecenderungan obesitas. Lemak dapat diperoleh dari minyak goreng, margarine, mentega, santan maupun dari lemak yang tersimpan dalam makanan seperti daging, keju dan susu (Ratnawati, 2001: 87). Sedikit serat diperlukan untuk menjaga agar kestabilan gula darah bertahan lebih lama, sehingga anak tidak mudah loyo. Serat dapat membatasi beredarnya hormon insulin dalam darah, sehingga tidak banyak gula darah yang kemudian disimpan sebagai glikogen (Ratnawati, 2001: 86).

Selain merupakan sumber protein, sereal (beras dan sejenisnya) dan kacang - kacangan merupakan sumber serat yang baik.

Menu sarapan akan lebih baik bila ditambahkan sayuran walaupun tidak banyak serta minuman pelengkap sarapan seperti susu, teh agak manis, jus buah segar, air rebusan kacang hijau atau air putih masak (Ratnawati, 2001 : 87).

KESIMPULAN DAN SARAN

Simpulan Penelitian Persepsi sarapan pagi pada anak usia sekolah di SDN Pacar Keling VI Surabaya, tentang pengertian, manfaat, akibat tidak sarapan pagi dan menu seimbang sarapan pagi sebagian besar baik. Disarankan bagi orang tua agar menyediakan sarapan pagi pada anak dan membudayakan sarapan pagi di rumah, Pihak sekolah memberikan pendidikan atau penyuluhan kepada siswa didiknya tentang pentingnya sarapan pagi dan membatasi untuk jajan di sekolah, Ada penelitian lanjutan tentang sarapan dengan mengukur kualitas sarapan pagi

DAFTAR PUSTAKA

Almatsier, Sunita, (2004). Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: Gramedia. 132-150

Hidayat, (2005), Pengantar ilmu keperawatan anak 1., Jakarta: Salemba Medika.

Indah Suci A, *Status Gizi berdasarkan pola makan anak sekolah dasar Di KecRajec Tanjung Indonesia*, Jurnal of Human Nutrition, Desember 2012 Vol 1 no 2: 135-148

Khomson (2004). Pangan Dan Gizi Untuk Kesehatan. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persad

Kurniadi (2012), Konsep Sarapan pagi. <http://asuhankeperawatanonline.blogspot.com/2012/5/konsep-sarapan-pagi.html> diakses tanggal 28 September 2012, jam 16.30 WIB.

Kurniasari. 2005. Pengaruh Komitmen Organisasi dan Job Insecurity Karyawan terhadap Intensi Turnover. Yayasan Dana Mandiri Sejahtera.

Prawitasari, Titis. (2012). Healthy breakfast: how does it help my kid's performance. FK UI. Jakarta.

Ratnawati (2001), Penelitian Tindakan dalam Bidang Pendidikan dan Sosial. Edisi Pertama. Mojokerto: Bayu Media Publishing

Santoso (1999), Kesehatan dan Gizi. Rineka Cipta, Jakarta

Siagian (2008), Teori Motivasi Dan Aplikasinya, Rineka Cipta, Jakarta

Soekirman. 2000. Ilmu Gizi dan Aplikasinya untuk Keluarga dan Masyarakat Ditjen Dikti. Jakarta. Departemen Pendidikan Nasional

Yotta (2012), Manfaat Sarapan Pagi Dan Akibat Tidak Sarapan Pagi. <http://www.yottabaca.com/2012/07/manfaat-sarapan-pagi-dan-akibat-tidak.html> diakses tanggal 29 September 2012, jam 19.00 WIB

Wiyono, S, 2008. Kebiasaan Makan Pagi dan Status Gizi Anak Sekolah Dasar di Kecamatan Bukit Raya Pekanbaru. Karya Tulis Ilmiah. Pekanbaru: Universitas Riau.

Waryono. 2010. Gizi Reproduksi. Yogyakarta : Pustaka Rihama