
HUBUNGAN MAKAN PAGI DENGAN PRESTASI BELAJAR ANAK KELAS SEKOLAH DASAR NEGERI 1 JOMBORAN KLATEN

Ambar Winarti, Nur Khayati

ABSTRAK

Anak usia sekolah adalah investasi bangsa, karena mereka generasi penerus bangsa. Sarapan pagi bagi anak usia sekolah sangatlah penting, karena waktu sekolah adalah penuh aktifitas yang membutuhkan energi dan kalori yang cukup besar. Suatu studi mengatakan bahwa komposisi yang tepat pada sarapan pagi sangat mempengaruhi proses belajar anak . Dalam studi itu ditemukan, anak-anak yang memakan banyak makanan yang mengandung gandum serat seperti sayuran, gandum, dan oatmeal mempunyai kemampuan lebih baik dalam mengingat pelajaran dan perhatian yang lebih baik.

penelitian ini deskriptif korelasional, pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cross sectional*. Semua siswa Siswa Sekolah Dasar Negeri 1 Jomboran Klaten Kelas V yang berjumlah 30. Sampel pada penelitian ini adalah semua Metode populasi yang ada dijadikan sampel dalam penelitian yaitu siswa kelas V SD Negeri Jomboran 1 Klaten. Jumlah sampel 30 siswa.

Hasil Penelitian ada hubungan makan pagi dengan prestasi belajar di SD Negeri Jomboran 1 Klaten.

Kata Kunci : Makan Pagi, Prestasi Belajar

I. PENDAHULUAN

Anak usia sekolah adalah investasi bangsa, karena mereka adalah generasi penerus bangsa. Kualitas sumber daya manusia harus dilakukan sejak dini, sistematis dan berkesinambungan. Tumbuh berkembangnya anak usia sekolah yang optimal tergantung pemberian gizi dengan kualitas dan kuantitas yang baik serta benar.

Sarapan pagi bagi anak usia sekolah sangatlah penting, karena waktu sekolah adalah penuh aktifitas yang membutuhkan energi dan kalori yang cukup besar. Untuk sarapan pagi harus memenuhi sebanyak $\frac{1}{4}$ kalori sehari, dengan mengkonsumsi 2 potong roti dan telur; satu porsi bubur ayam; satu gelas susu dan buah; akan mendapatkan 300 kalori. Bila tidak sempat sarapan pagi sebaiknya anak dibekali dengan utama atau *snack* dengan kandungan energi yang tinggi (bergizi lengkap dan seimbang) misalnya : arem-arem, mi goreng atau roti isi daging. Makan malam merupakan saat makan yang menyenangkan karena bisa berkumpul dengan keluarga.

Faktor gizi penting karena orang tidak akan dapat mengembangkan kecerdasan secara maksimal apabila yang bersangkutan tidak memiliki status kesehatan dan gizi optimal. Status Kesehatan mutlak dibutuhkan manusia, khususnya pada masa pertumbuhan. Kesehatan adalah bagian usaha peningkatan kualitas sumber daya manusia (SDM) yang menjadi prioritas dalam pembangunan di Indonesia. Usaha peningakatan kualitas sumber daya manusia dengan tujuan pendidikan nasional, yang salah satunya adalah mewujudkan manusia Indonesia yang cedas. Siswa sekolah dasar menjadi perhatian, karena tergolong kelompok rawan gizi. Pada umumnya gizi anak sekolah rendah. Menurut Depkes RI (2009), kejadian gizi buruk di Jawa Tengah mengalami penurunan dari tahun 2007 sebanyak 3,48% menjadi 2,76% pada tahun 2008.

Suatu studi mengatakan bahwa komposisi yang tepat pada sarapan pagi sangat mempengaruhi proses belajar anak. Dalam studi itu ditemukan, anak-anak yang memakan banyak makanan yang mengandung serat seperti sayuran, gandum, dan oatmeal mempunyai kemampuan lebih baik dalam mengingat pelajaran dan perhatian Helmi (2009) menunjukkan ada hubungan antara Asupan Gizi. Kadar HB dengan indeks prestasi kurang baik serta 18 dengan indeks prestasi baik dan tidak mengalami anemia.

Berdasarkan hasil survei pendahuluan pada bulan April 2010 di SD Negeri 1 Jomboran Klaten didapatkan kelas V sebanyak 30 siswa , dari 30 siswa sebanyak 6 siswa (20%) dengan nialai dibawah rata-rata. Menurut Kepala Sekolah Dasar Negeri 1 Jomboran Klaten hal tersebut dikarenakan siswa kurang memperhatikan pelajaran yang disampaikan pengajar, kurang konsentrasi dan kurang mempunyai motivasi

belajar. Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti ingin tentang Hubungan Makan Pagi dengan Prestasi Belajar Anak di SD Negeri 1 Jomboran Klaten.

II. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah deskriptif korelasional yaitu penelitian untuk menggambarkan hubungan dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cross sectional* yaitu penelitian dengan pengumpulan data dilakukan hanya satu kali dalam waktu yang bersamaan dan peneliti tidak melakukan tindak lanjut (Notoatmodjo,2006). Populasi dalam Penelitian adalah semua siswa Kelas V Sekolah dasar Negeri Jomboran Klaten yang berjumlah 30 siswa.

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan angket untuk mengukur makan pagi dan mengetahui identitas responden. Angket yang digunakan adalah berbentuk pertanyaan tertutup alternatif jawaban Menggunakan skala Guttman (2002) yaitu ya dan tidak, jika ya diberi nilai 1 dan tidak diberi nilai 0, sedangkan untuk prestasi belajar menggunakan raport.

III. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik

a. Umur

Tabel 4.1 Distribusi Responden Berdasarkan Umur di SD Negeri Jomboran 1 Klaten

No	Umur	Frekuensi	%
1	9-10 tahun	17	56,7
2	11-12 tahun	13	43,3
	Jumlah	30	100

Berdasarkan Tabel 4.1 menunjukan bahwa umur responden sebanya 56,7% dengan umur 9-10 tahun

b. Jenis Kelamin

Tabel 4.2 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di SD Negeri Jomboran 1 Klaten

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	%
1	Perempuan	17	56,7
2	Laki-laki	13	43,3
	Jumlah	30	100

Berdasarkan table 4.2 menunjukan bahwa jenis kelamin responden perempuan sebanyak 56,7% dan laki-laki sebanyak 43,3%.

2. Makan Pagi

Berdasarkan hasil pengisian kuesioner diperoleh data, bahwa terdapat 86,7% responden makan pagi seperti terlihat dalam table 4.3 sebagai berikut :

Tabel 4.3 Distribusi Responden Makan Pagi di SD Negeri Jomboran 1 Klaten

No	Kebiasaan Makan Pagi	Frekuensi	%
1	Ya	26	86,7
2	Tidak	4	13,3
	Jumlah	30	100

3. Prestasi Belajar Anak SD Negeri Jomboran 1 Klaten

Data prestasi belajar siswa diperoleh dengan melihat rapot, bahwa terdapat sebanyak 76,7% responden mempunyai prestasi baik dan 23,3% table 4.4 sebagai berikut:

Tabel 4.4 Distribusi Responden Prestasi Belajar di SD Negeri Jomboran 1 Klaten

No	Prestasi Belajar	Frekuensi	%
1	Amat Baik	0	0
2	Baik	23	76,7
3	Cukup	7	23,3
4	Kurang	0	0
	Jumlah	30	100

4. Analisis Bivariat

Hubungan makan pagi dengan prestasi relajar anak di SD Negeri 1 Jomboran Klaten dapat dilihat dalam tabel berikut ini:

Tabel 4.5. Hubungan makan pagi dengan prestasi belajar di SD Negeri Jomboran 1

Kebiasaan Makan Pagi	Prestasi Belajar				Total		p	χ^2		
	Baik		Cukup							
	n	%	n	%	n	%				
Ya	22	95,7	4	57,1	26	86,7	0,031	6,887		
Tidak	1	4,3	3	42,9	4	13,3				
Jumlah	23	100	7	100	30	100				

Berdasarkan tabel 4.5 diketahui bahwa 95,7% responden dengan kebiasaan makan pagi mempunyai prestasi belajar baik dan sebanyak 4,3% responden tidak makan pagi dengan prestasi baik. Berdasarkan uji statistik dengan *chi square* didapatkan hasil bahwa ada hubungan antara makan pagi dengan prestasi belajar anak di SD Negeri Jomboran 1

Klaten dengan nilai X^2 hitung 6,887 dan X^2 tabel 3,81, jadi nilai X^2 hitung > X^2 tabel dengan nilai $p = 0,031$ ($p<0,05$).

IV. PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 17 responden dengan umur 9-10 tahun. Keadaan ini menunjukkan bahwa responden termasuk dalam usia anak sekolah. Menurut Suhardjo (2003), bahwa masa pertumbuhan manusia yang paling mudah dan baik adalah pada usia masih anak-anak, usia tersebut membutuhkan makanan yang mengandung zat gizi baik, lengkap dan cukup, sehingga anak dapat melakukan aktivitas dalam kehidupan sehari-hari. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa responden dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 17 responden (56,75%). Keadaan ini menunjukkan bahwa jenis kelamin mempengaruhi pertumbuhan seseorang (Supariasa, 2002). Hal ini disebabkan karena kebutuhan gizi antara jenis kelamin laki-laki dan perempuan berbeda, misalnya dari kebutuhan kalori.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak (86,7%) responden mempunyai kebiasaan makan pagi. Sarapan pagi adalah sejumlah makanan yang dikonsumsi seseorang pada pagi hari (waktu mulai matahari terbit sampai kira-kira pukul 05.00-07.00) (Ahmadi, 2001). Pentingnya sarapan cadangan energi untuk kelangsungan aktivitas anak di rumah atau di sekolah. Sarapan memasok kebutuhan energi cukup besar ke dalam tubuh, sekitar 35%. Kalau pola makannya empat kali sehari, maka sarapan memasok 25% kebutuhan energi. (Palupisari, 2005). Menurut Ahmadi (2002), sarapan pagi merupakan makanan khusus untuk otak, hal ini didukung penelitian Hasyim (2006), yang menunjukkan bahwa sarapan berhubungan erat dengan kecerdasan mental, dalam artian, sarapan memberikan nilai positif terhadap aktivitas otak, otak menjadi lebih cerdas, peka dan lebih mudah untuk berkonsentrasi. Hal ini secara tidak langsung akan mendatangkan pengaruh positif bagi tubuh untuk beraktivitas, baik di sekolah ataupun di tempat kerja.

Sarapan pagi bagi anak usia sekolah sangat penting, karena waktu sekolah adalah penuh aktifitas yang membutuhkan energy dan kalori yang cukup besar. Sarapan pagi harus memenuhi sebanyak $\frac{1}{4}$ kalori sehari. Dengan mengkonsumsi 2 potong roti dan telur ; satu porsi bubur ayam; satu gelas susu dan buah; akan mendapatkan 300 kalori. Bila tidak sempat sarapan pagi sebaiknya anak dibekali dengan makanan/snack yang berat (bergizi lengkap dan seimbang) misalnya ; arem-arem, mi goreng atau roti isi daging. Makan siang biasanya menu makanannya lebih bervariasi karena waktu tidak terbatas. Makan malam merupakan saat makan yang menyenangkan karena bisa berkumpul dengan keluarga (Khomsan, 2002).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas siswa SD N 1 Jomboran Mekonsumsi protein nabati dan hewani seperti telur,tempe,tahu,dan daging. Hasil ini didukung dengan teori yang dikemukakan oleh Sayogo (2004), bahwa protein merupakan sumber kalori yang diperlukan untuk pembentukan sel dan darah. Keadaan ini dapat meningkatkan konsentrasi belajar anak di sekolah, sehingga prestasi belajar menjadi baik.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 76,7% responden mempunyai prestasi baik dan 23,3% responden mempunyai prestasi cukup. Prestasi belajar adalah suatu bukti keberhasilan belajar atau kemampuan seseorang siswa dalam melakukan kegiatan belajarnya sesuai dengan bobot yang dicapainya (Winkle,2007).Prestasi belajar merupakan perubahan perilaku yang diperoleh pembelajaran setelah mengalami aktivitas belajar (Anni,2006).Penantian ini pengukuran prestasi belajar siswa dengan menggunakan standar nilai raport.Prestasi belajar dikelompokkan dalam amat baik (90-100%),baik (80-89),cukup(70-79)dan kurang (60-69) (Azwar,2005).Menurut Dalyono (2005),salah satu faktor yang mempengaruhi prestasi adalah asupan gizi. Asupan gizi seimbang dan cukup sangat mempengaruhi kecerdasan seseorang terutama dalam masa balita. Gizi bisa diperoleh dari makanan yang sehat dan seimbang misalnya susu yang mengandung DHA,AA,protein,kalsium dan zat besi.

Berdasarkan hasil uji statistic dengan *chi square* di dapatkan hasil X^2 hitung 6,887 dan X^2 tabel 3,81. Jadi X^2 hitung > X^2 tabel sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara makan pagi dengan prestasi belajar. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Helmi (2009), menunjukkan ada hubungan antara asupan gizi kadar Hb dengan prestasi belajar siswa. Hasil penelitian Puspitasari (2009), bahwa dari 30 mahasiswa terdapat 18 siswi (60%) dengan indeks prestasi baik tidak mengalami anemia,serta 12 siswi (40%) mengalami anemia dengan indeks prestasi yang kurang baik.

V. SIMPULAN DAN SARAN

1. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian "Hubungan makan pagi dengan prestasi belajar anak di SD Negeri Jomboran 1 klaten" Dapat ditarik kesimpulan bahwa :

1. Siswa SD Negeri Jomboran 1 Klaten mempunyai kebiasaan makan pagi
2. Prestasi belajar anak di SD Negeri Jomboran 1 Klaten adalah baik.
3. Ada hubungan makan pagi dengan prestasi belajar di SD Negeri Jomboran 1 Klaten.

2. Saran

A. Bagi Sekolah

Menjadi masukan kepada pihak sekolah khususnya pada pengajar di bidang pendidikan jasmani dan kesehatan agar memberi pengetahuan mengenai

peningkatan gizi yang baik melalui makan pagi.

B. Bagi Siswa

Menjadi masukan pada siswa agar membiasakan makan pagi sehingga dapat meningkatkan prestasi belajar dan konsentrasi belajar siswa.

C. Bagi Tenaga Kesehatan

Menjadi masukkan bagi tenaga kesehatan khususnya perawat untuk mensosialisasikan kebiasaan makan pagi agar prestasi belajar meningkat.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Edisi Revisi. Rineka Cipta : Jakarta
- _____. 2002, *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta : Bumi Aksara.
- Azwar S. 2005. *Tes Prestasi* . Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Almatsier S. 2003. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.
- Administrator, Filed under Healthy. 2008. *Manfaat sarapan pagi*. Articlebiz dan <http://www.kapanlagi.com/a/0000003494.html>. Dowload At 11 April 2010 at 17:43:04 pm WIB
- Cosmopolitan. 2008. *Menu seimbang sarapan pagi*. <http://id.shvoong.com/medicine-and-health/nutrition/1986296-memilih-menu-sarapan-pagi-yang-tepat/>. Download At 6 April 2010 at 10:06:33 pm WIB
- Dalyono, 2005, *Prestasi Belajar*, Nuha Medika. Yogyakarta
- Depkes RI, 2009. *Prevalensi Gizi Buruk*.<http://depkes.RI.com> diakses tanggal 6 Mei 2010 jam 18.00 WIB
- Djamarah S B. 2005 *Psikologi Belajar*. Jakarta : Rineka Cipta
- Hasyim (2006), Hubungan Antara Status Gizi dan Hasil Belajar pada Anak Di Sekolah Dasar Negeri Catur Tunggal 1 Depok Yogyakarta. *Skripsi*. Yogyakarta
- Helmi (2009), Hubungan Asuoan Gizi Kadar Hb dengan Prestasi Belajar Siswa SD Kecamatan Pondok Kelapa Bengkulu. *Skripsi*. Yogyakarta
- Khosam A dkk, 2006. *Pengantar Pangan dan Gizi* . Jakarta : Penebar Swadaya.
- _____. 2003. *Pangan dan Gizi Untuk Kesehatan*. Jakarta : Raja Grapindo Persada.
- Machfoedz I. 2008. *Pendidikan Kesehatan bagian dari promosi kesehatan*. Yogyakarta : fitramaya
- Notoatmojdo S. 2003. *Pendidikan dan Prilaku Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- _____. 2002. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta : Jakarta
- Nakita. 2008. *Sarapan bergizi tingkatkan konsentrasi*. Arsip <http://www.mail-archive.com/milis-nakita@news.gramedia-majalah.com/>.
- Download At 11 April 2010 at 13:22:02 pm WIB
- Purwanto Ngalim. M, 2000. *Psikologi Pendidikan*, Remaja Rosdakarya; Bandung,Cetakan Kelima.