

**Efikasi Kebiasaan Sarapan Terhadap Status Gizi Anak TK Hikma Kecamatan
Lamasi Kabupaten Luwu**

Slamet Widodo¹, Andi Hudiah², Besse Qur'ani³, Mujiaseh⁴, Nur Afriani⁵

¹*Tata Boga, Fakultas Teknik, Univeristas Negeri Makassar, Sulawesi Selatan*

²*SDN 105 Lamasi Luwu Sulawesi Selatan*

Corresponding Author: Slamet Widodo

Penulis Pertama: Telp: 082188274418

E-mail: slamet.widodo@unm.ac.id.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kebiasaan sarapan terhadap status gizi anak TK Hikma. Penelitian ini merupakan penelitian survei gizi dengan metode survey. Penelitian ini dilakukan pada bulan Maret – Agustus 2021 di TK Hikma Kecamatan Lamasi Kabupaten Luwu. Data dikumpulkan dengan menilai mutu konsumsi pangan harian khususnya sarapan dengan menghitung kandungan energi dan protein dengan mengacu cut of point <120 (lebih), 90–119% (normal/ideal), 80–89% (defisit ringan), 70–79% (defisit sedang), > 69% (defisit berat). Status gizi; <-2SD (gizi buruk), -2SD sd <-1SD (gizi kurang), -1SD sd 1SD (gizi baik/normal), 1 SD sd 2 SD (gizi lebih) dan > 2 SD (Overweigh). Analisis data menggunakan rata-rata, frekuensi, dan regresi. Hasil menunjukkan kebiasaan sarapan berpengaruh terhadap status gizi anak dalam kategori lemah. Kebiasaan sarapan dipengaruhi oleh kebiasaan anggota keluarga untuk menyediakan dan melaksanakan sarapan, serta jumlah dan kualitas sarapan. Kandungan gizi sangat berguna untuk metabolisme tubuh saat melakukan aktifitas sepanjang pagi dan siang hari.

Kata Kunci: Anak TK, Sarapan, Status Gizi

1. PENDAHULUAN

Anak adalah investasi bangsa, kelak mereka akan menjadi kader penerus pembangunan di Indonesia. Pemerintah harus berupaya untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia sejak dini, baik dari segi kesehatan maupun kecerdasan secara sistematis dan berkesinambungan. Tumbuh kembang anak usia sekolah serta prestasi belajar memerlukan asupan zat gizi yang memadai, baik dari segi kuantitas maupun kualitas. Peningkatan prestasi belajar yang pada akhirnya dapat membawa dampak meningkatkan prestasi belajarnya dapat dicapai dengan berbagai cara, salah satunya adalah makan pagi atau biasa disebut dengan sarapan. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar 2010, 16,9%–50% anak usia sekolah dan remaja, serta rata-rata 31,2% orang dewasa di Indonesia tidak biasa sarapan. Anak sekolah sekedar mengonsumsi minuman saat sarapan (26,1%), seperti air putih, susu, atau teh dan 44,6% mengonsumsi sarapan berkualitas rendah[1]. Makan pagi atau sarapan mempunyai peranan penting bagi anak sekolah usia 6–14 tahun, yaitu untuk pemenuhan gizi di pagi hari, dimana anak-anak berangkat ke sekolah dan mempunyai aktivitas yang sangat padat di sekolah. Apabila anak-anak terbiasa sarapan pagi, maka akan berpengaruh terhadap kecerdasan otak, terutama daya ingat anak sehingga dapat mendukung prestasi belajar anak ke arah yang lebih baik [1]–[4].

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Tahun 2016, yang dimaksud dengan sarapan pagi seimbang merupakan makanan pertama yang dikonsumsi oleh seseorang yang terdiri dari makanan yang mengandung karbohidrat, protein dan vitamin yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Sumber energi awal setiap orang harus memulai hari mereka dengan cukup energi sebagai modal untuk melakukan aktivitas, dimana pagi hari adalah start awal. Energi yang kita butuhkan tentunya berasal dari makanan apalagi setelah berjam-jam tidak ada asupan sama sekali. Sayangnya, banyak anak yang tidak melakukan sarapan pagi, mereka lebih memilih mengonsumsi makanan jajanan di luar rumah atau di sekolah yang kualitas gizinya tidak terjamin [1]–[7].

Sarapan pagi merupakan pasokan energi untuk otak yang paling baik agar dapat berkonsentrasi di sekolah. Namun banyak anak yang tidak melakukan sarapan pagi, mereka lebih memilih mengonsumsi makanan jajanan di luar rumah atau di sekolah yang kualitas gizinya tidak terjamin. Makanan jajanan diluar seringkali tidak memperhatikan mutu gizi, kebersihan, dan keamanan pangan. Sarapan berkualitas dan kuantitas yang terbaik akan memberikan pengaruh positif terhadap pertumbuhan dan

perkembangan seseorang terutama anak-anak [8], [9]. Berdasarkan latar belakang tersebut maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kebiasaan sarapan terhadap status gizi anak TK Hikma.

2. METODE

Metode yang digunakan adalah eksperimen dengan desain pretest-posttest group design data berupa jumlah. Ukuran sampel menggunakan rekomendasi para ahli dari Creswell yaitu sebanyak 80 responden. Responden diambil dari anak TK Hikma Lamasi Kecamatan Lamasi Kabupaten Luwu. Responden adalah siswa yang sarapan Kelompok penelitian dibagi menjadi dua yaitu sarapan (eksperimen) dan tanpa sarapan (kontrol) dengan tiap-tiap kelompok terdiri dari 15 anak. Penarikan sampel dengan memakai teknik purposive quota. Perangkat yang digunakan adalah timbangan berat badan. Pengumpulan data berupa angket *food recall* dan angket berat dan tinggi badan. Analisis yang digunakan adalah regresi liner.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Silakan Tuliskan Hasil dan Pembahasan

A. Hasil

Data konsumsi sarapan anak TK Hikma dapat disajikan pada Tabel 1 berikut:

Tabel 1. Kondisi Konsumsi Sarapan Anak TK Hikma

Indikator	Energi	Protein
Lebih 90% AKG	3 (13,6%)	8 (36,4%)
Kurang 90% AKG	19 (86,4%)	14 (63,6%)
Rerata sarapan	185,2 ± 152,2	5,6 ± 3,5
Rerata AKG	52,9 ± 43,5	88,7 ± 55,4
Rerata kekurangan sarapan dari AKG	164,8 ± 152,2	0,705 ± 3,5

Berdasarkan Tabel 1 data tersebut menunjukkan bahwa bahwa sarapan anak TK Hikma masih banyak yang kurang dari jumlah gizi baik energi maupun protein. Tabel 1 juga menunjukkan bahwa sarapan dilakukan oleh anak TK Hikma ternyata masih kurang dari angka kecukupan gizi yang dianjurkan. Sedangkan kondisi status gizi anak TK Hikma dapat disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Status Gizi Anak TK Hikma

Indikator	BB/TB	BB/U	TB/U
1 Gizi Buruk/Sangat kurus/sangat pendek	3 (8,6%)	7 (20%)	6 (17,1%)
2 Gizi Kurang/Kurus/Pendek	10 (28,6%)	11 (31,4%)	10 (28,6%)
3 Gizi Normal/Normal/Normal	19 (54,3%)	16 (45,7%)	19 (54,3%)
4 Gizi lebih/GemukTinggi	1 (2,9%)	0 (0%)	0 (0%)
5 Obesitas/Sangat Gemuk/Sangat tinggi	2 (5,7%)	1 (2,9%)	0 (0%)

Berdasarkan Tabel 2 dapat diketahui ternyata masih terdapat anak yang masih memerlukan perhatian yang sangat intensif supaya bisa cepat menjadi status gizi normal. Berkaitan dengan hubungan antara sarapan dengan status gizi ternyata menunjukkan hanya 1,3% atau pengaruhnya sangat rendah. Berdasarkan hasil analisis regresi dapat disampaikan rumusan persamaan sebagai berikut:

$$Y=0,001X_1-0,031X_2-0,281$$

Keterangan:

Y= Status gizi

X1= kekurangan energi

X2= kekurangan protein

B. Pembahasan

Kebiasaan sarapan merupakan sangat bermanfaat bagi tubuh untuk menyiapkan aktifitas selama pagi dan siang serta memulihkan selama semalam. Manfaat sarapan tersebut yang tinggi juga harus dilakukan dengan rutin serta dengan kualitas yang baik, sehingga dapat memenuhi kebutuhan minimal kebutuhan yang dianjurkan [1], [10], [4], [11], [9]. Kebutuhan untuk anak TK Hikma berdasarkan kebutuhan dalam sehari adalah adalah protein 25 gram dan energi 1400 Kkal [12].

Konsumsi makanan harian jika tidak sesuai dengan kebutuhan minimal dari Anak akan memberikan pengaruh yang sangat besar pada tumbuh dan perkembangan anak maupun mempengaruhi aktifitas dan kemampuan dalam berpikir anak [1], [10], [4], [11], [9], [8], [13], [6], [14], [5], [15]. Keadaan kekurangan asupan makanan anak tersebut juga akan menjadi anak menjadi status gizi kurang atau kekurangan gizi akan menyebabkan terjadinya perubahan metabolisme pada anak yang berdampak pada kemampuan kognitif dan kemampuan otak anak. Hal tersebut dikarenakan kurangnya asupan pada anak seperti kekurangan energi protein, akan berefek pada fungsi hippocampus dan korteks dalam membentuk dan menyimpan memori. Status gizi kurang menyebabkan kemampuan kognitif dan perkembangan IQ terhambat sebagai akibat dari perkembangan otak yang tidak sempurna sehingga kemampuan belajar terganggu yang berimbas pada prestasi belajar anak. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh yang menyatakan bahwa terdapat hubungan

antara status gizi dengan prestasi belajar anak, perkembangan fisik dan mental anak [4], [11], [13], [6], [15], [2], [16], [3], [7].

Berkaitan dengan hal tersebut perlunya diberikan pemahaman yang sangat mendalam terutama kepada orang tua dan/atau pengasuh anak untuk memberikan kecukupan asupan gizi pada makanan baik pagi, siang dan malam, dengan tujuan menghindarkan efek negatif dari kekurangan gizi dan efek kognitif yang diakibatkan kekurangan gizi pada anak. Anak TK merupakan usia salah tau usia yang penting karena tergolong pada kelompok rentang serta masuk fase tumbuh kembang yang sangat cepat, sehingga dibutuhkan pemenuhan gizi yang optimal baik dalam kualitas maupun kuantitasnya [17], [18], [19].

4. KESIMPULAN

Sarapan merupakan kebiasaan yang sangat baik dan mempengaruhi aktifitas keseharian anak TK Hikma, berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa pengaruh kebiasaan sarapan terhadap status gizi anak TK Hikma ternyata menunjukkan pengaruh dalam kategori rendah. Untuk meningkatkan pengaruh makanan terhadap status gizi perlu ditingkatkan jumlah dan kualitas dari sarapan sehingga bisa meningkatkan status gizi anak.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih kami ucapkan kepada Universitas Negeri Makassar yang telah memberi bantuan dana penelitian melalui program penelitian PNPB tahun 2021 a.n Dr. Slamet Widodo, S.Pd., M.Kes serta guru TK Hikma dan orang tua siswa yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini.

DAFTAR RUJUKAN

- [1] R. Masrikhiyah and M. Iqbal, "Pengaruh Kebiasaan Sarapan Dan Status Gizi Remaja Terhadap Prestasi Belajar," *J. Ilm. Gizi dan Kesehat.*, vol. 2, no. 1, pp. 23–27, 2020.
- [2] C. D. Damara and L. Muniroh, "Breakfast Habits and Nutrient Adequacy Level of Snacks is Correlated with Nutrition Status Among Adolescent In SMPN 1 Tuban," *Natl. Nutr. J.*, vol. 16, no. 1, pp. 10–16, 2021.
- [3] E. Cuadrado-soto, M. L. Ana, A. Isabel, L. M. Bermejo, and R. M. Ortega, "Breakfast Habits of a Representative Sample of the Spanish Child and Adolescent Population (The ENALIA Study): Association with Diet Quality," *Nutrients*, vol. 12, no. 3772, pp. 1–27, 2020.
- [4] Nusriyah and T. Putri, "Relationship Breakfast Habits with Anemia Based on Hemoglobin Test Using Sianmethemoglobin Method on Adolescent Girls," in *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 2021, vol. 535, pp. 451–453.

- [5] A. T. Thuma, M. Lawandy, and C. Lomiguen, "Correlation of Breakfast Consumption Frequency and Grade Point Average in Preclinical Medical Students," *Pilot Valid. Stud.*, vol. 2, no. 1, pp. 2–8, 2021.
- [6] Ropitasari, F. K. F., R. F. R., and S. Anggarini, "Breakfast and Hemoglobin Level Among Female Junior High School Student in Surakarta , Central Java," in *The 7th International Conference on Public Health*, 2020, pp. 124–130.
- [7] V. B. Deger, N. Arslan, I. Dag, and S. Cifci, "Relationship Between School Performance and Breakfast Quality in Refugee Children : Case Study of Mardin Region," *Iran J Pediatr*, vol. 31, no. 3, 2021.
- [8] S. District, N. Tenggara, and T. Province, "Kebiasaan sarapan tidak berhubungan dengan status gizi anak sekolah dasar di Kabupaten Timor Tengah Selatan , Provinsi Nusa Tenggara Timur," *J. GIZI DAN Diet. Indones.*, vol. 3, no. 2, pp. 77–86, 2015.
- [9] D. R. Fadlilah, N. Saputra, N. Lusida, N. Khairina, and R. Filhaq, "Breakfast Habits Can Improve The Learning Concentration," *Turkish J. Physiother. Rehabil.*, vol. 32, no. 3, pp. 4036–4039, 2021.
- [10] S. Mattiro, "Pengetahuan Lokal Ibu Gizi dan Sarapan Pagi Bagi Anak," *J. Pendidik. Sociol. Antropol.*, vol. 1, no. 1, pp. 1–11, 2019.
- [11] J. Liu, L. Wu, P. Um, J. Wang, T. V. E. Kral, and A. Hanlon, "Breakfast Consumption Habits at Age 6 and Cognitive Ability at Age 12 : A Longitudinal Cohort Study," *Nutrients*, vol. 13, no. 2080, pp. 1–17, 2021.
- [12] Kemenkes, "PERMENKES AKG.pdf." pp. 1–10, 2013.
- [13] F. F. Mujahidah, "Penyuluhan terhadap Pentingnya Sarapan Pagi bagi Anak–Anak Counseling on the Importance of Breakfast for Children," *J. Abmas Negeri*, vol. 2, no. 1, pp. 36–40, 2021.
- [14] Y. N. E. Sary, "Pendidikan Kesehatan tentang Sarapan Pagi Seimbang Berpengaruh terhadap Status Gizi Remaja Putri," *Syifa' Med.*, vol. 12, no. 1, pp. 11–20, 2021.
- [15] B. Urip *et al.*, "Breakfast Pattern , Nutritional Status and Nutritional Intake of School– Age Children (Studies in Fifth–Grade Students of Kartika Elementary," *Child Educ. J. J.*, vol. 3, no. 1, pp. 39–48, 2021.
- [16] M. Ş. Argun and B. Zanlier, "Determination of Breakfast Habits of Health School Students and the Factors Affecting Them : Bitlis Eren University Example," *NATURENGS, MTU J. Eng. Nat. Sci.*, vol. 1, no. 2, pp. 15–21, 2021.
- [17] S. Widodo and S. Siradjudin, "Improving Macro Nutrition Content on Nutritional Biscuits with Substitution of Tilapia Fish Flour , Sardine Fish Flour , and Red Rice Flour," *Asian J. Appl. Sci.*, vol. 5, no. 5, pp. 1073–1082, 2017.
- [18] S. Widodo, H. Riyadi, I. Tanziha, and M. Astawan, "Perbaikan status gizi anak balita dengan intervensi biskuit berbasis blondo, ikan gabus (*channa striata*), dan beras merah (*oryza nivara*)," *J. Gizi Pangan*, vol. 10, no. 2, p. 2015, 2015.
- [19] F. Jahan, P. J. J. Francis, R. Qasim, Z. Mukhlif, and Z. Shaikh, "Evaluation of Nutritional Status in Relation to the Cognitive Performance of Medical Students at Oman Medical College," vol. 6, no. 1, pp. 23–29, 2018.