

**FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN PEMENUHAN
(KARBOHIDRAT DAN PROTEIN) DARI SARAPAN PAGI
PADA SISWA KELAS III, IV DAN V
DI SD NEGERI 54 BANDA ACEH**

*Factors That Are Related To Meeting (Carbohydrates And Proteins) From
Morning Breakfast On Classes Iii, Iv And V*

At Sd Negeri 54 Banda Aceh

Ruri Widyasari^{*1}, Darma Suri

Koresponding email : ruri@uui.ac.id^{*1}

Universitas Ubudiyah Indonesia

Abstrak

Melewatkan waktu sarapan berarti terjadi keterlambatan asupan zat gizi (asupan gula ke dalam sel darah) sehingga dapat menurunkan daya konsentrasi anak sewaktu belajar yang timbul karena rasa malas, lemas, lesu, pusing, serta menggantung yang merupakan efek anemia pada anak. Untuk mengetahui hubungan pendapatan keluarga, pengetahuan dan ketersediaan Sarapan dengan pemenuhan karbohidrat dan protein pada anak SDN 54 Banda Aceh. Bersifat *deskriptif analitik* dengan desain *cross sectional*. Pengambilan sampel menggunakan teknik *stratified random sampling* dengan jumlah 74 responden. Penelitian dilakukan pada tanggal 25 April sampai 16 Mei 2017 pada siswa kelas III, IV dan V di SDN 54 Banda Aceh. Cara pengumpulan data dengan membagikan kuesioner, selanjutnya dilakukan uji *chi-square* dengan tingkat kepercayaan 95 % dan batas kemaknaan ($\alpha=0,05$) H_0 diterima $p \text{ value} < 0,05$. bahwa dari 47 responden dengan pendapatan keluarga tinggi yang pemenuhan karbohidrat dari sarapan pagi kurang yaitu sebanyak 22 responden (46,8%), dari 47 responden dengan pendapatan keluarga tinggi yang pemenuhan protein dari sarapan pagi kurang yaitu sebanyak 21 responden (44,7%), dari 47 responden dengan pengetahuan cukup yang pemenuhan karbohidrat dari sarapan pagi kurang yaitu sebanyak 29 responden (61,7%), dari 47 responden dengan pengetahuan cukup yang pemenuhan protein dari sarapan pagi kurang yaitu sebanyak 25 responden (53,2%), dari 39 responden yang tidak tersedia sarapan pagi dengan pemenuhan karbohidrat dari sarapan pagi kurang yaitu sebanyak 32 responden (82,1%) dan dari 39 responden yang tidak tersedia sarapan pagi dengan pemenuhan protein dari sarapan pagi kurang yaitu sebanyak 29 responden (74,4%). Ada hubungan pendapatan keluarga dengan pemenuhan karbohidrat ($p=0,003$) dan protein ($p=0,038$) dari sarapan pagi, Ada hubungan pengetahuan dengan pemenuhan karbohidrat ($p=0,001$) dan protein ($p=0,003$) dari sarapan pagi, dan Ada hubungan ketersediaan sarapan dengan pemenuhan karbohidrat ($p=0,000$) dan protein ($p=0,001$) dari sarapan pagi pada siswa di SDN 54 Banda Aceh. Diharapkan bagi para siswa yang belum terbiasa sarapan pagi diharapkan lebih meningkatkan kebiasaan sarapan pagi untuk memenuhi derajat kesehatan dan status gizi yang optimal

Kata kunci : pendapatan, pengetahuan, ketersediaan sarapan, karbohidrat, protein

Abstract

Skipping breakfast means that there is a delay in nutrition care (intake of sugar into blood cells) so that it can reduce the child's concentration power when learning arises because of feeling lazy,

weak, lethargic, dizzy, and sleepy which is the effect of anemia in children. to determine the relationship of family income, knowledge and availability of breakfast with the fulfillment of carbohydrates and protein in SDN 54 Banda Aceh children. Are descriptive analytic with cross sectional design. Sampling using stratified random sampling technique with a number of 74 respondents. The study was conducted on April 25 to May 16 2017 in class III, IV and V students at SDN 54 Banda Aceh. Data collection methods by distributing questionnaires, then performed chi-square test with a confidence level of 95% and the significance limit ($\alpha = 0.05$) H_0 accepted p value < 0.05 . that from 47 respondents with high family income who fulfill carbohydrate from breakfast less, that is 22 respondents (46.8%), from 47 respondents with high family income who fulfill protein from breakfast less that is 21 respondents (44.7%) , from 47 respondents with sufficient knowledge that carbohydrate fulfillment from breakfast was lacking as many as 29 respondents (61.7%), from 47 respondents with sufficient knowledge that protein fulfillment from breakfast was lacking as many as 25 respondents (53.2%), from 39 respondents who were not available for breakfast with carbohydrate fulfillment from breakfast were lacking as many as 32 respondents (82.1%) and of 39 respondents who were not available for breakfast with protein fulfillment from breakfast lacking as many as 29 respondents (74.4%) There is a relationship between family income and carbohydrate fulfillment ($p = 0.003$) and protein ($p = 0.038$) from breakfast. There is a relationship between knowledge and carbohydrate fulfillment ($p = 0.001$) and protein ($p = 0.003$) from breakfast, and There is a relationship between the availability of breakfast with the fulfillment of carbohydrates ($p = 0,000$) and protein ($p = 0.001$) from breakfast for students at SDN 54 Banda Aceh. It is hoped that the yeast of students who are not accustomed to having breakfast is expected to further enhance their breakfast habits to meet their optimal health and nutritional status

Keywords: income, knowledge, breakfast availability, carbohydrates, protein

PENDAHULUAN

Sarapan pagi merupakan suatu kegiatan makan dan minum yang penting sebelum melakukan aktivitas fisik. Sarapan pagi adalah menu pertama makan seseorang. Biasanya sarapan pagi dilakukan mulai dari bangun pagi sampai pukul 09.00 Wib. Sarapan pagi yang baik memenuhi 15 - 30 % dari angka kebutuhan gizi harian dalam rangka mewujudkan hidup sehat, aktif dan cerdas (Hardinsyah & Aries, 2012).

Sarapan penting bagi setiap orang untuk mengawali aktivitas sepanjang hari. Sarapan bertujuan untuk memenuhi kebutuhan zat gizi di pagi hari, sebagai bagian dari pemenuhan gizi seimbang, dan bermanfaat dalam membantu mencegah hipoglikemia, menstabilkan kadar glukosa darah, dan mencegah dehidrasi setelah berpuasa sepanjang malam (Gibson & Gunn 2011).

Melewatkan waktu sarapan berarti terjadi keterlambatan asupan zat gizi (asupan gula ke dalam sel darah) sehingga dapat menurunkan daya konsentrasi anak sewaktu belajar yang

timbul karena rasa malas, lemas, lesu, pusing, serta menggantung yang merupakan efek anemia pada anak.

Data juga menunjukkan akibat tidak sarapan pagi pada anak sebanyak 44,54% anak Indonesia tidak terpenuhi energinya, dan mengalami masalah. Pentingnya ketersediaan pangan yang lengkap karena setiap jenis makanan memiliki kandungan gizi yang berbeda-beda. Perbedaan tersebut dapat berupa jenis zat gizi yang terkandung dalam makanan, maupun jumlah dari masing-masing zat gizi. zat gizi utama yang harus tersedia dalam sarapan pagi adalah karbohidrat dan protein yang dilakukan (Rampersaud et al., 2005).

Dalam menyusun menu sarapan, perlu diperhatikan kelengkapan gizi yang dikandungnya, terutama karbohidrat, protein, vitamin, dan mineral, (sayuran dan buah) tinggi serat, dan rendah lemak (Rampersaud et al., 2005). Proporsi zat gizi makro anak sekolah yang dianjurkan sehari menurut pedoman umum gizi seimbang (PUGS) meliputi karbohidrat 50-60%, lemak sekitar 25%, dan protein sekitar 15%, proporsi tersebut sudah mencakup sarapan pagi (Hermina et al., 2009).

Sarapan pagi penting bagi segala golongan umur karena melalui makan kita mempunyai energi untuk melakukan aktivitas hidup. Anak usia sekolah (SD), yang dikategorikan masih dalam taraf perkembangan dan pertumbuhan, maka makan pagi atau sarapan pagi mutlak sangat diperlukan untuk menunjang aktivitasnya, terutama di jam-jam belajar di sekolah, energi yang diperlukan untuk belajar sangat bergantung dari asupan gizi yang diperoleh dari makanan yang dimakan. Apabila anak tidak sarapan maka energi yang dibutuhkan untuk berpikir tidak mendukung, dampaknya anak tidak konsentrasi untuk belajar karena perut kosong sehingga berpengaruh terhadap hasil belajarnya. (R.E.Kleinman, 2013).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan melalui pendekatan *observasional* yang bersifat deskriptif analitik dengan menggunakan rancangan desain *cross sectional* dimana data variabel dependen dan data variabel independen diambil dalam waktu yang sama.

Dalam penelitian ini peneliti ingin melihat Faktor-faktor yang berhubungan dengan pemenuhan asupan Energi, protein dengan kebiasaan sarapan pagi pada siswa di SD Negeri 54 Banda Aceh.

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian atau objek yang diteliti (Notoadmodjo, 2010). Populasi target penelitian ini adalah siswa yang duduk di bangku kelas III, VI dan V di SD NEGERI 54 Banda Aceh yang berjumlah 283 siswa.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini ada lah *Startified Random sampling* (Pengambilan sampel secara acak) yaitu sampel penelitian adalah seluruh siswa dari kelas III, IV dan kelas V yang berjumlah 283 siswa, yang terdiri dari kelas III terdiri 3 kelas. Kelas A Laki-laki sebanyak 14 siswa dan perempuan sebanyak 17 siswa total 31 siswa, Kelas B laki-laki sebanyak 16 siswa dan perempuan 14 siswa total 30 siswa, kelas C laki-laki sebanyak 16 siswa dan perempuan 17 siswa total 33 siswa, kelas IV terdiri 3 kelas. Kelas A laki-laki sebanyak 17 siswa dan perempuan 15 total 32 siswa, kelas B laki-laki sebanyak 18 siswa dan perempuan sebanyak 14 siswa total 32 siswa, kelas C laki-laki sebanyak 20 siswa dan perempuan sebanyak 13 total 33 siswa dan kelas V terdiri 3 kelas. Kelas A laki-laki sebanyak 17 siswa dan perempuan sebanyak 13 siswa total 30 siswa, kelas B laki-laki sebanyak 15 siswa dan perempuan sebanyak 16 siswa total 31 siswa, kelas C laki-laki sebanyak 13 siswa dan perempuan sebanyak 17 siswa total 30 siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Umur

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Umur pada Siswa di SDN 54 Banda Aceh

No	Umur	Frekuensi	%
1.	9 Tahun	24	32,4
2.	10 Tahun	26	35,2
3.	11 Tahun	24	32,4
	Total	74	100

Berdasarkan Tabel 4.1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berumur 10 tahun yaitu sebanyak 26 responden (35,2%).

B. Jenis Kelamin

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin pada Siswa di SDN 54
Banda Aceh

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	%
1	Laki-laki	29	39,2
2	Perempuan	45	60,8
	Total	74	100

Berdasarkan Tabel 4.2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 45 responden (60,8%).

C. Kelas

Tabel 3
Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin pada Siswa di SDN 54
Banda Aceh

No	Kelas	Frekuensi	%
1.	III	24	32,4
2.	IV	26	35,2
3.	V	24	32,4
	Total	74	100

Berdasarkan Tabel 4.3 menunjukkan bahwa sebagian besar responden kelas IV yaitu sebanyak 26 responden (35,2%).

Penelitian ini dilakukan di SDN 54 Kota Banda Aceh dengan jumlah responden 74 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan cara membagikan kuesioner, maka diperoleh hasil sebagai berikut .

Tabel 4
Distribusi Frekuensi Karbohidrat pada Siswa di SDN 54 Banda Aceh

No	Karbohidrat	frekuensi	%
1	Kurang	45	60,8
2	Cukup	29	39,2
	Total	74	100

Berdasarkan Tabel 4.4 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memperoleh asupan karbohidrat sarapan pagi pada kategori kurang yaitu sebanyak 45 responden (60,8%).

Protein

Tabel 5
Distribusi Frekuensi Protein pada Siswa di SDN 54 Banda Aceh

No	Protein	frekuensi	%
1	Kurang	40	54,1
2	Cukup	34	45,9
	Total	74	100

Berdasarkan Tabel 4.5 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memperoleh asupan protein sarapan pagi pada kategori kurang yaitu sebanyak 40 responden (54,1%).

Pendapatan Keluarga

Tabel 6
Distribusi Frekuensi Pendapatan Keluarga pada Siswa di SDN 54 Banda Aceh

No	Pendapatan Keluarga	frekuensi	%
1	Rendah	27	36,5
2	Tinggi	47	63,5
	Total	74	100

Berdasarkan Tabel 4.6 menunjukkan bahwa sebagian besar pendapatan keluarga responden pada kategori tinggi yaitu sebanyak 47 responden (63,5%).

Pengetahuan

Tabel 4.7
Distribusi Frekuensi Pengetahuan pada Siswa di SDN 54 Banda Aceh

No	Pengetahuan	frekuensi	%
1.	Kurang	13	17,6
2.	Cukup	47	63,5

3. Baik	14	18,9
Total	74	100

Ketersediaan Sarapan

Tabel 8
Distribusi Frekuensi Ketersediaan Sarapan pada Siswa di SDN 54 Banda Aceh

No	Ketersediaan Sarapan	frekuensi	%
1	Tidak Ada	39	52,7
2	Ada	35	47,3
	Total	74	100

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti di lapangan, terdapat 44,7% orang tua dari siswa memiliki pendapatan tinggi, namun pemenuhan karbohidrat sarapan masih kurang. Jadi, terpenuhinya karbohidrat anak tidak hanya dipengaruhi oleh penghasilan orang tua saja namun juga dipengaruhi oleh sikap dan perilaku anak terhadap makanan. Dalam satu kondisi ibu tetap menyediakan sarapan pagi yang sesuai dengan gizi yang dibutuhkan anak, namun kebanyakan dari anak tersebut tidak mau makan dengan alasan, tidak lapar, tidak nafsu makan, telat bangun tidur, sehingga walaupun anak sarapan pagi, tetapi hanya sedikit sehingga tidak memenuhi jumlah kebutuhan karbohidrat sang anak. Anak lebih hanya memilih minum susu atau teh manis, tapi kurang berselera untuk makan makanan berat (mengandung karbohidrat) seperti nasi atau roti. Karena pada anak usia sekolah tidak mau makan atau tidak nafsu makan merupakan salah satu masalah yang sering ibu dapatkan.

Untuk memenuhi kebutuhan rumah tangga berhubungan dengan faktor yang paling menentukan kualitas dan kuantitas makanan. Terdapat hubungan yang erat antara pendapatan dan gizi yang di dorong oleh pengaruh yang menguntungkan dari pendapatan yang meningkat bagi perbaikan kesehatan dan masalah keluarga lainnya yang berkaitan dengan keadaan gizi. Tingginya tingkat pendapatan cenderung diikuti tingginya jumlah dan jenis pangan yang dikonsumsi. Tingkat pendapatan akan mencerminkan kemampuan untuk membeli bahan pangan (Noor, 2008).

Semakin tinggi pendapatan orang tua, maka akan semakin mudah dalam memenuhi kebutuhan karbohidrat sarapan pagi, karena dengan pendapatan yang tinggi ibu akan lebih mudah menentukan variasi menu sarapan. Misalnya, ibu tidak hanya menyediakan nasi pada saat sarapan sebagai sumber karbohidrat, namun ibu dapat

memvariasikan dengan roti, biskuit, kue/cake atau makanan olahan gandum lainnya serta dapat diselingi dengan bubur ayam. Begitu juga sebaliknya, dengan pendapatan yang rendah, ibu akan mengalami kesulitan dalam memvariasikan menu sarapan, sehingga anak akan mudah mengalami kebosanan dan pada akhirnya anak tidak mau makan (Khomsan, 2010).

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Febrianto (2012) mengemukakan bahwa adanya hubungan positif yang signifikan antara tingkat penghasilan orangtua dengan pemenuhan gizi sarapan pagi anak sekolah dasar di Desa Karang Ampel Indramayu, dengan nilai korelasi sebesar 0,649, maka orangtua yang memiliki tingkat penghasilan yang mapan dari segi penghasilan akan memperhatikan kualitas asupan gizi anaknya, setiap kali memberi makanan akan mempertimbangkan yang terbaik yang dapat menunjang pertumbuhan bagi anaknya. Orangtua yang memiliki penghasilan yang rendah biasanya memberi asupan makanan seadanya tanpa mempertimbangkan kualitas gizi yang baik bagi tumbuh kembang anaknya.

KESIMPULAN

Setelah dilakukan penelitian dan uji statistik tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan pemenuhan gizi (karbohidrat dan protein) dari sarapan pagi pada siswa di SDN 54 Banda Aceh, bahwa:

1. Ada hubungan pendapatan keluarga dengan pemenuhan karbohidrat dari sarapan pagi pada siswa di SDN 54 Banda Aceh (*p value* = 0,003).
2. Ada hubungan pendapatan keluarga dengan pemenuhan protein dari sarapan pagi pada siswa di SDN 54 Banda Aceh (*p value* = 0,038).
3. Ada hubungan pengetahuan dengan pemenuhan karbohidrat dari sarapan pagi pada siswa di SDN 54 Banda Aceh (*p value* = 0,003).
4. Ada hubungan pengetahuan dengan pemenuhan protein dari sarapan pagi pada siswa di SDN 54 Banda Aceh (*p value* = 0,001).
5. Ada hubungan ketersediaan sarapan dengan pemenuhan karbohidrat dari sarapan pagi pada siswa di SDN 54 Banda Aceh (*p value* = 0,000).
6. Ada hubungan ketersediaan sarapan dengan pemenuhan protein dari sarapan pagi pada

DAFTAR PUSTAKA

- Aghadiati, faradina. 2015. *Hubungan pengetahuan ibu dengan pola menu sarapan dan kebiasaan sarapan pada anak sekolah dasar di SD muhammadiyah karangkajen Yogyakarta*. Universitas gajah mada.
- Almatsier, s., soetardjo, S. & soekarti, M.2011. *gizi seimbang dalam daur kehidupan*, Jakarta, PT gramedia pustaka utama.
- Fitri CN. 2012. *Faktor-Faktor Yang Berpengaruh Dengan Kebiasaan Konsumsi Makanan Jajanan Pada Siswa Sekolah Dasar Di SDN Rawamangun 01 Pagi Jakarta Timur Tahun 2012*. Jakarta:Universitas Indonesia.
- Hastuti. 2012. *Hubungan Asupan Energi Protein, Lemak, dan Karbohidrat dengan Status Gizi Anak Pada Anak Usia Sekolah di Kelurahan Sangkrah dan Semanggi Kecamatan Pasar Kliwon Kota Surakarta*. Thesis. Univ Muhammadiyah Surakarta
- Hastono, S. P. 2006. *Basic Data Analysis for Health Research*. Universitas Indonesia (UI) : Fakultas Kesehatan Masyarakat.
- Hermi, Ari Nofitasari & Anggorodi, R., 2009. *Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Kebiasaan Makan Pagi Pada Remaja Putri Di Sekolah Menengah Pertama(Smp)*.
- Kumala S. 2013. *Faktor Determinan Terhadap Kebiasaan Sarapan Siswa Di Smp itinsan harapan tanggerang selatan* [Thesis].Depok : Universitas Indonesia.
- Kusprasetia maudi tini, 2016. *Hubungan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi dan prestasi belajar pada anak sekolah dasar di kota bogor*. Institut pertanian bogor
- Mariza, Yuni Y. 2012. *Hubungan antara kebiasaan sarapan dan kebiasaan jajan dengan status gizi anak sekolah dasar di kecamatan pendurungan kota semarang* . Universitas Diponegoro, Semarang.
- Meriska (2013) *Perilaku Sarapan Pagi Anak Sekolah Dasar* .*Jurnal Gizi Dan Pangan Millimet DL, Tchernis R, Husain M. (ed) 2010*. School nutrition programs and the incidence of childhood obesity. *Journal of Human Resources*.
- Murphy JM. (ed.). 2007. *Breakfast and learning: an updated review*. Current Nutrition & Food Science.
- Notoatmodjo S. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan* ,Rineka Cipta.Jakarta

Berdasarkan Tabel 4.8 menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak tersedia sarapan yaitu sebanyak 49 responden (52,7%).

