



---

## Gambaran Kebiasaan Sarapan Anak Sekolah Dasar

Dita Muhada<sup>1</sup>, Rio Pranata<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Universitas Tanjungpura, Pontianak, Kalimantan Barat

Jl. Prof. Dr. H. JI. Profesor Dokter H. Hadari Nawawi, Bansir Laut, Kec. Pontianak Tenggara, Kota Pontianak, Kalimantan Barat 78124

Email: F1081211036@student.untan.ac.id

### Abstrak

Sarapan pagi adalah kegiatan yang penting untuk dilakukan setiap harinya guna mencukupi kebutuhan energi tubuh dan memungkinkan pelaksanaan aktivitas dengan optimal. Pentingnya sarapan khususnya bagi anak sekolah dasar adalah untuk menunjang perkembangan, pertumbuhan, dan kesiapan dalam menghadapi segala kegiatan di sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk memahami kebiasaan sarapan siswa sekolah dasar, menggunakan lembar kuesioner sebagai instrumen penelitian. Sampel terdiri dari 24 siswa kelas IV SDN 12 Pontianak Timur, dengan rentang usia 9-11 tahun. Data hasil penelitian disajikan dalam bentuk diagram, dan ditemukan bahwa 63% responden memilih opsi "sering" sementara 37% memilih opsi "jarang".

**Kata Kunci:** Kebiasaan Sarapan, Anak Sekolah Dasar

---

### PENDAHULUAN

Anak merupakan harapan masa depan bangsa. Karena anak-anak di masa sekarang ini yang pada masa mendatang akan menjadi pemimpin dan penentu kesejahteraan bangsa. Oleh sebab itu menurut Arifin, anak-anak harus dibekali dan dipersiapkan sedari dini agar kelak bisa menjadi sumber daya manusia yang berkualitas, sehat, bermoral, serta dapat pribadi yang berguna bagi masyarakat (Arifin, 2015). Menurut Verninde, salah satu faktor utama yang dibutuhkan dalam mewujudkan pembangunan nasional adalah sumber daya manusia yang bermutu. (Verninde et al., 2018) Untuk menciptakan generasi yang berkualitas, perlu memperhatikan beberapa faktor penting. Menurut Ariyani, dua aspek yang memainkan peran kunci adalah kesehatan dan gizi, (Ariyani et al., 2022). Kedua faktor ini saling berkaitan erat karena apabila kebutuhan gizi terpenuhi maka tingkat kesehatan pun tentunya akan menjadi baik pula.

Tingkat kesejahteraan dapat tercermin melalui indikator status gizi. Status gizi merupakan keadaan tubuh manusia dipengaruhi oleh makanan yang dikonsumsi dan

penggunaan zat-zat gizi, (Noviyanti & Kusudaryati, 2018b). menurut Lasidi, Keberhasilan dalam memenuhi nutrisi bagi anak dapat diukur melalui status gizi, yang tercermin dari berat dan tinggi badan, (Lasidi et al., 2018). Kesehatan umum anak dapat diketahui melalui pengukuran indeks massa tubuh atau body mass index (BMI). BMI dapat menjadi alat evaluasi malnutrisi dengan membandingkan berat badan dan tinggi badan anak berdasarkan usia siswa, (Rachmawati, 2021). BMI pada anak diukur dengan persentil, untuk menghitung persentil BMI, ahli kesehatan mengambil data usia dan jenis kelamin anak kemudian disesuaikan pada pediatrik kurva pertumbuhan. Hasil persentil BMI anak pada angka normal yakni persentil ke-5 sampai ke-85. Untuk mendapatkan angka persentil yang normal, harus memperoleh asupan gizi yang seimbang.

Peningkatan status gizi untuk membentuk sumber daya manusia yang unggul harus dimulai sedini mungkin yakni pada usia sekolah dasar, dengan melakukan sarapan pagi. Sarapan pagi memiliki peranan penting dalam memenuhi kebutuhan energi anak sekolah, agar dapat menambah tingkat kefokusannya dalam belajar serta mempermudah penyerapan materi di sekolah sehingga dapat berkontribusi pada peningkatan prestasi belajar. Sarapan menyumbangkan energi sebesar 25% dari kebutuhan gizi sehari, (Noviyanti & Kusudaryati, 2018a). Sarapan memiliki peran penting dalam meningkatkan konsentrasi dan prestasi belajar anak, yang nantinya akan menjadi sumber daya manusia berkualitas untuk masa depan bangsa. Namun, kenyataannya masih terdapat anak sekolah yang belum menunjukkan kebiasaan sarapan secara teratur dan sehat untuk mencukupi 25% kebutuhan energi.

## **METODE PENELITIAN**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode survey. Survey adalah metode penelitian berupa kuesioner sebagai instrumen pengumpul data yang bertujuan untuk mendapatkan informasi tentang beberapa responden yang mewakili populasi tertentu (kriyantono, 2008). Survey dilakukan menggunakan lembar Kuesioner Kebiasaan Sarapan untuk mengetahui kebiasaan sarapan siswa. Kuesioner ini telah dibakukan oleh Anjar Pujiayu Lestari dan memiliki nilai Cronbach's Alpha >0,6 dengan menggunakan cluster random sampling, (Lestari, 2017)

Persiapan instrumen yang digunakan dalam pendataan adalah menyebarkan lembar kuesioner tentang kebiasaan sarapan siswa kelas IV. Pengambilan data menggunakan instrumen dengan pilihan selalu, sering, kadang kadang, dan tidak pernah. Lembar kuesioner dibagikan secara langsung kepada siswa kelas IV di SDN 12 Pontianak Timur berusia 9-11 tahun. Sebelumnya sudah diberikan pengertian dan meminta kesediaan para siswa untuk menjadi responden dalam penelitian.

Analisis data yang diterapkan melibatkan penggunaan uji statistik deskriptif, dengan skala likert sebagai metode pengukuran pada lembar kuesioner. Skala likert digunakan untuk mengevaluasi pandangan dan sikap individu atau kelompok terhadap suatu peristiwa. Pada instrumen ini, skala likert dirancang dalam bentuk pertanyaan positif, di mana skor 4 menunjukkan selalu, skor 3 menunjukkan sering, skor 2 menunjukkan jarang, dan skor 1 menunjukkan tidak pernah. Sementara itu, pertanyaan dengan nilai negatif memiliki skala sebaliknya, di mana skor 1 menunjukkan selalu, skor 2 menunjukkan sering, skor 3 menunjukkan jarang, dan skor 4 menunjukkan tidak pernah. (Sugiyono, 2008)

#### Analisis

Analisis univariate dilakukan terhadap tiap variabel dari hasil penelitian. Pada umumnya dalam analisis ini hanya menghasilkan distribusi dan persentase dari tiap variabel (Notoatmodjo, 2010) yaitu variabel kebiasaan sarapan pagi siswa kelas IV SDN 12 Pontianak Timur, skor lengkapnya kemudian dipisahkan dengan jumlah seluruh pertanyaan dan dikalikan sebesar 100 persen, untuk mendapatkan P valuasi (rate).

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data tentang “kebiasaan sarapan anak SD”. Instrumen lembar kuesioner sebelum digunakan untuk penelitian sudah diuji validitas dan reabilitas untuk memperoleh instrumen yang baik. Seluruh responden adalah siswa kelas IV . Responden mengisi instrumen penelitian berupa kuesioner kebiasaan sarapan. Hasil pengumpulan data kemudian diolah dan disajikan sebagai berikut.

#### Pengetahuan Sarapan

Pengetahuan sarapan diukur dengan 20 pertanyaan yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya yang terdiri dari 8 bagian yaitu jenis makanan, pola konsumsi, kecukupan gizi, kebutuhan gizi anak sekolah, pengertian sarapan pagi, ciri-ciri kebiasaan anak tidak sarapan, faktor yang mempengaruhi tidak sarapan dan manfaat sarapan pagi. Hasil pengukuran yang telah disajikan pada diagram berikut:

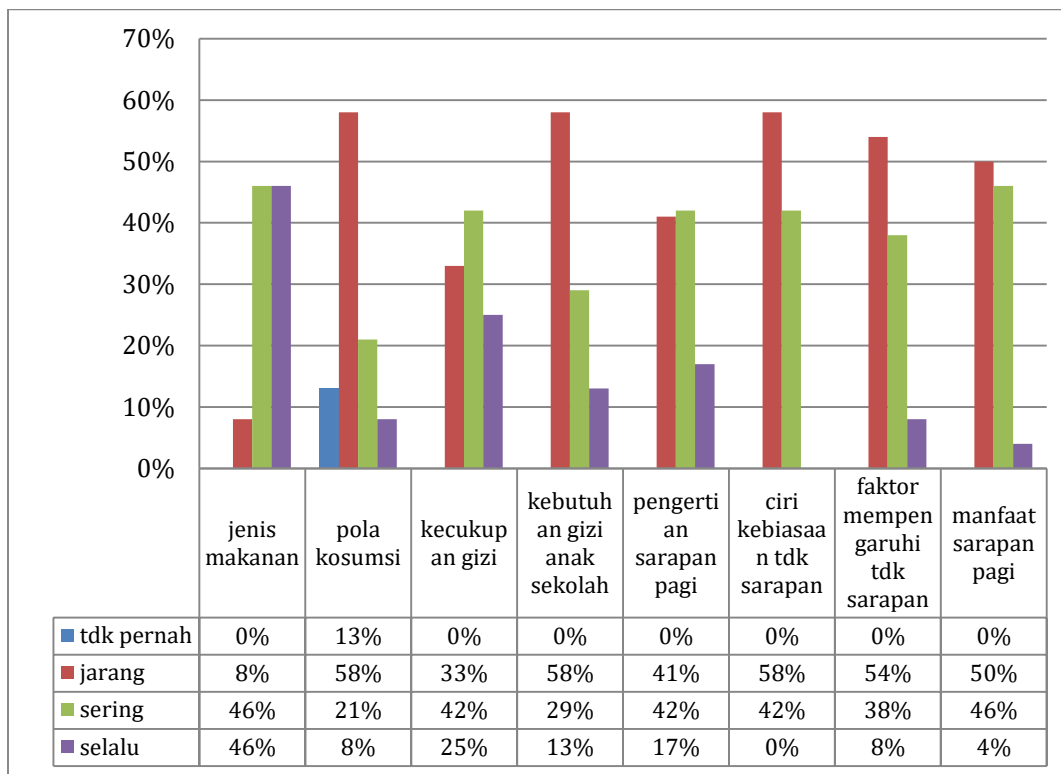


Diagram 1. Delapan Aspek Indeks Kebiasaan Sarapan

Dalam diagram 1, berdasarkan aspek jenis makanan, didapatkan sebanyak 8% responden yang memilih jarang, 46% memilih sering dan 46% memilih selalu. Kemudian pada aspek pola konsumsi didapatkan sebanyak 13% responden yang memilih tidak pernah pada parameter jenis makanan, 58% memilih jarang, 21% memilih sering dan 8% anak memilih selalu. Dalam aspek kecukupan gizi, didapatkan sebanyak 33% responden yang memilih jarang, 42% memilih sering dan 25% memilih selalu. Dalam aspek kebutuhan gizi anak sekolah didapatkan sebanyak 58% responden yang memilih jarang, 29% memilih sering dan 13% memilih selalu. Dalam aspek pengertian sarapan pagi, didapatkan sebanyak 41% responden yang memilih jarang, 42% memilih sering dan 17% memilih selalu. Berdasarkan aspek ciri kebiasaan anak tidak sarapan didapatkan sebanyak jenis makanan,

58% responden yang memilih jarang dan 42% memilih sering. Berdasarkan aspek faktor yang mempengaruhi anak tidak sarapan didapatlah sebanyak, 54% memilih jarang, 38% memilih sering dan 8% memilih selalu. Dan berdasarkan aspek manfaat sarapan pagi, didapatlah sebanyak 50% responden memilih jarang, 46% memilih sering dan 4% memilih selalu.

## **PEMBAHASAN**

### **Kebiasaan Sarapan Pagi**

Usia sekolah dasar merupakan usia pertumbuhan dan perkembangan. Sarapan adalah kegiatan mengonsumsi makanan yang dilakukan pada pagi hari sebelum memulai aktivitas sehari-hari. Sarapan penting terutama bagi anak ditingkat sekolah dasar guna mendukung berbagai kegiatan di lingkungan sekolah. Dalam kajian lapangan pada kelas IV SDN 12 Pontianak Timur, peneliti menemukan fakta baru bahwa tidak semua siswa selalu melaksanakan sarapan pagi karena masih ditemukan sebanyak 37% siswa yang jarang sarapan, dan 67% siswa yang sering sarapan.

Anak usia sekolah dasar yang yakni anak yang berusia 6 hingga 12 tahun sedang mengalami proses pertumbuhan. Menurut Munthofiah, siswa sekolah dasar sedang mengalami pertumbuhan fisik dan mental yang sangat berpengaruh terhadap kehidupan masa depan siswa membutuhkan kondisi tubuh yang optimal dan sehat. Untuk mendukung hal ini, diperlukan status gizi yang baik (Munthofiah, 2019). Menurut Ariyani anak-anak pada usia sekolah dasar memerlukan asupan zat gizi yang baik dan dalam jumlah yang cukup besar. Selain untuk mendukung pertumbuhan, zat gizi juga berperan dalam meningkatkan kemampuan otak anak untuk mengikuti pelajaran di sekolah. (Ariyani et al., 2022)

Sarapan yang sehat harus mengandung unsur empat sehat lima sempurna, jika elemen tersebut sudah ada di dalam piring sajian sarapan artinya sudah melakukan persiapan menyeluruh untuk menghadapi berbagai aktivitas dengan memenuhi kelengkapan nutrisi. Dengan mengonsumsi asupan sarapan yang lengkap siswa dapat memperoleh energi yang dibutuhkan oleh tubuh dan otak selama proses belajar mengajar. Menurut Sukiniarti, asupan harian yang dipilih dengan benar dapat menyediakan semua zat yang dibutuhkan oleh tubuh untuk menjalani kehidupan yang sehat. (Sukiniarti, 2015) Boro dan Hasan menekankan bahwa makanan yang dikonsumsi memiliki dampak pada status gizi.

Status gizi yang baik atau optimal terwujud ketika tubuh menerima asupan zat gizi yang mencukupi dan digunakan secara efisien serta mampu menunjang pertumbuhan fisik dan perkembangan otak. (Boro & Hasan, 2022).

Anak-anak di sekolah dasar menghadapi jadwal belajar yang cukup padat, hal ini dapat meningkatkan risiko kelelahan yang mampu mengurangi konsentrasi dan daya tangkap siswa dalam mengikuti pelajaran di kelas. Dengan sarapan pagi, terbukti dapat memberikan energi yang diperlukan anak-anak sekolah untuk menjalani aktivitas sepanjang hari. (Susilo et al., 2019). Menurut Lasidi, sarapan pagi dianggap sebagai sumber energi terbaik untuk otak, memungkinkan siswa untuk lebih fokus dan berkonsentrasi di sekolah (Lasidi et al., 2018) karena keberhasilan belajar siswa sangat bergantung pada kemampuan intelektualnya.

Pola konsumsi anak usia sekolah dasar dapat menentukan kebiasaan makan saat dewasa, yang nantinya menjadi generasi penerus bangsa. (Waldani et al., 2018) Pola konsumsi anak memiliki dampak yang signifikan terhadap kesehatan dan perilaku makan siswa sepanjang hidup. Kebiasaan makan yang dibentuk sejak usia dini dapat membawa pengaruh yang berkelanjutan hingga dewasa. Anak-anak yang terbiasa mengonsumsi makanan sehat, seimbang, dan bergizi cenderung membawa pola makan tersebut ke masa dewasa. Oleh karena itu, memberikan perhatian pada pola konsumsi anak sejak dini merupakan investasi dalam kesehatan siswa di masa mendatang. Upaya untuk mengajarkan dan mendorong kebiasaan makan yang sehat pada anak-anak dapat membantu menciptakan generasi yang lebih sadar gizi dan memiliki gaya sehat.

Dampak yang ditimbulkan apabila tidak melakukan sarapan pagi dapat terlihat dalam penelitian yang telah dilaksanakan oleh Angelina & Immanuel yang menemukan bahwa Anak-anak yang tidak sarapan seringkali menunjukkan gejala kelelahan, pusing, atau bahkan pingsan, (Angelina & Immanuel, 2020). Menurut Alfarisi, melewatkan sarapan menyebabkan anak kekurangan energi karena perut kosong, sehingga sulit bagi siswa untuk fokus di sekolah. Hal ini sangat menghambat peningkatan prestasi belajar siswa. (Alfarisi et al., 2020) R.E.Kleinman (2013), Mengatakan jika anak tidak melakukan sarapan pagi biasanya kurang dapat berkonsentrasi saat belajar. (Sukiniarti, 2015) hal ini sejalan dengan pendapat Pandaunan, yakni ketika seseorang tidak melakukan sarapan pagi, dapat menyebabkan penurunan kadar gula dalam tubuh, kelelahan, keluarnya keringat dingin, penurunan

kesadaran, bahkan hingga pingsan.(Padaunan, 2016) dan juga menurut Ferawati, Keterkaitan antara kebiasaan sarapan pagi dan konsentrasi belajar pada siswa yang mengalami kekurangan energi dan protein dapat mengakibatkan melemahnya daya tahan tubuh dan penurunan konsentrasi belajar, (Ferawati, 2016).

Faktor yang mempengaruhi anak jarang melaksanakan sarapan yakni sedikitnya waktu bagi ibu untuk menyiapkan makan dan terbatasnya pengetahuan ibu dalam pentingnya memberikan asupan nutrisi melalui sarapan pagi kepada anak. Masih terdapat ibu yang tidak menyiapkan menu sarapan dengan gizi seimbang. Dan juga sebagian ibu belum mengetahui jika anak tidak menerima asupan gizi yang memadai dan sesuai dengan kebutuhan siswa, hal ini dapat menimbulkan gangguan gizi dan meningkatkan risiko penyakit lainnya. Dampaknya bisa berlangsung secara negatif pada pertumbuhan dan perkembangan anak hingga dewasa. (Nugroho et al., 2019). Hal ini sejalan dengan pendapat Muhammad Aris, yakni siswa SD, yang berusia antara 6-12 tahun, status gizi maupun kebiasaan sarapan pagi memiliki dampak signifikan terhadap prestasi belajar anak di kelas, (Muhammad Aris, 2014).

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dijabarkan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa kelas IV sering melaksanakan sarapan pagi sebelum menjalankan aktivitas fisik dan belajar di sekolah. Namun, masih ditemukan pula siswa yang jarang melaksanakan sarapan pagi sebelum berangkat ke sekolah.

Saran yang diberikan yakni melakukan program edukasi kesehatan yang intensif untuk meningkatkan pemahaman anak-anak dan orang tua tentang pentingnya sarapan. Mendorong keterlibatan orang tua dalam membimbing anaknya untuk membentuk kebiasaan sarapan yang baik. Menyediakan fasilitas sarapan di sekolah atau program sarapan pagi bersama untuk meningkatkan aksesibilitas bagi siswa untuk mendukung kesehatan anak-anak, dan memperbaiki kinerja akademis siswa.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Alfarisi, R., Yuniastini, Y., Pinilih, A., & Jauhari, P. N. O. (2020). Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Prestasi Belajar Siswa SD Negeri 01 Rajabasa Bandar Lampung. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.237>
- Angelina, R., & Immanuel. (2020). Peningkatan Pengetahuan Mengenai Sarapan Pagi Dengan Makanan Sehat Melalui Pendidikan Kesehatan Di Sd Babakan 3 Desa Babakan Kecamatan Ciparay Kabupaten Bandung. *Abdimas Siliwangi*. <https://doi.org/10.22460/as.v3i1p%25p.3644>
- Arifin, A. L. (2015). Hubungan sarapan pagi dengan konsentrasi siswa di sekolah. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*. <https://adoc.pub/hubungan-sarapan-pagi-dengan-konsentrasi-siswa-di-sekolah.html>
- Ariyani, D., Ingelia, & Hanim, B. (2022). Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Staus Gizi. *Journal Homepage: Http://Jurnal.Poltekkesmamuju.Ac.Id/Index.Php/B*.
- Boro, R. M., & Hasan, T. (2022). Pengaruh Karakteristik Keluarga, Pengetahuan Gizi dan Kebiasaan Sarapan Pagi terhadap Status Gizi Siswa SD Negeri Fatukanutu Kecamatan Amabi Oefeto Kabupaten Kupang Provinsi Nusa Tenggara Timur. *Kupang Journal of Food and Nutrition Research*. <https://jurnal.poltekeskupang.ac.id/index.php/KJFNR/article/view/704/407>
- Ferawati, S. S. (2016). Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Belajar Siswa-Siswi Sd Muhammadiyah Karang Tengah Imogiri Bantul Yogyakarta. *Ilmu Kebidanan*. <http://jurnalilmukebidanan.akbiduk.ac.id/index.php/jik/article/view/75>
- Lasidi, O. D., Umboh, A., & Ismanto, Y. (2018). Hubungan Status Gizi Dan Kualitas Sarapan Pagi Dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas Iv Dan V Di Sd Negeri 21 Manado. *Jurnal Keperawatan*. <https://doi.org/10.35790/jkp.v6i1.19491>
- Lestari, A. P. (2017). Kebiasaan Sarapan dengan Konsentrasi Belajar Anak Kelas 5-6 di SDN Manduro Kabuh. In *STIKES Insan Cendekia Medika (Vol. 2, Issue 1)*. [https://digilib.itskesicme.ac.id/akasia/index.php?p=show\\_detail&id=4447&keywords=](https://digilib.itskesicme.ac.id/akasia/index.php?p=show_detail&id=4447&keywords=)
- Muhammad Aris, A. (2014). Hubungan Status Gizi dan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Prestasi Belajar Anak di SD Muhamadiyah 16 Surakarta. *Lincoln Arsyad*. [https://eprints.ums.ac.id/30065/12/2.\\_Publikasi\\_Full\\_Text.pdf](https://eprints.ums.ac.id/30065/12/2._Publikasi_Full_Text.pdf)

- Munthofiah, D. (2019). Hubungan Konsumsi Fast Food, Kebiasaan dan Kualitas Sarapan Pagi dengan Status Gizi Siswa SD Muhammadiyah Program Khusus Surakarta. Skripsi. <http://repository.itspku.ac.id/46/1/2015.030066.pdf>
- Notoatmodjo. (2010). Metodologi Penelitian Kesehatan. In Biomass Chem Eng. Rineka Cipta. <https://opac.perpusnas.go.id/DetailOpac.aspx?id=1208446>
- Noviyanti, R. D., & Kusudaryati, D. P. D. (2018a). Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Prestasi Belajar Siswa SD Muhammadiyah Program Khusus Surakarta. Profesi (Profesional Islam) : Media Publikasi Penelitian. <https://doi.org/10.26576/profesi.302>
- Noviyanti, R. D., & Kusudaryati, D. P. D. (2018b). Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Status Gizi Siswa Sd Muhammadiyah Program Khusus Surakarta. Urecol. <http://dx.doi.org/10.26576/profesi.302>
- Nugroho, K. P. A., Sanubari, T. P. E., & Rosalina, S. (2019). Gambaran Tingkat Asupan Gizi Anak Sekolah Dasar Negeri 06 Salatiga. Jurnal Kesehatan Kusuma Husada. <https://doi.org/10.34035/jk.v10i1.335>
- Padaunan, J. (2016). Dampak Kebiasaan Sarapan Pagi Terhadap Prestasi Belajar pada Anak di SD GMIM 21 Manado. In Dampak Kebiasaan Sarapan Pagi Terhadap Prestasi Belajar pada Anak di SD GMIM 21 Manado. Skripsi. Manado: Universitas Katolik De La Salle Manado. <http://digilib.unikadelasalle.ac.id/>
- Rachmawati, E. (2021). Korelasi Indeks Masa Tubuh (BMI) Dan Indeks Karies (Def-T) Pada Anak Usia Sekolah Dasar di Kabupaten Bandung. Jurnal Ilmiah Dan Teknologi Kedokteran Gigi. <https://doi.org/10.32509/jitekgi.v16i2.1103>
- Sugiyono, D. (2008). Metode penelitian kuantitatif , kualitatif dan R & D / Sugiyono. In Bandung: Alfabeta. <https://adoc.pub/sugiyono2008-metode-penelitian-kuantitatif-kualitatif-dan-rd.html>
- Sukiniarti. (2015). Tingkat, Dengan Dan, Kesehatan Belajar, Prestasi. Jurnal Pendidikan Biologi Indonesia. <https://doi.org/10.22219/jpbi.v1i3.2664>
- Susilo, M. T., Kurnia, A. R., Mardiana, M., Tianri, P. D. D., & Triyono, A. (2019). Edukasi Sarapan Sehat Anak Sekolah Melalui Media C-BreakLet (Creative Breakfast Booklet) di Semarang. Sport and Nutrition Journal. <https://doi.org/10.15294/spnj.v1i2.34909>

- Tumiwa, E., Sarimin, S., & Ismanto, A. (2016). Hubungan Pengetahuan Tentang Sarapan Pagi Dengan Prestasi Belajar Anak Di Sd Inpres Talikuran Kecamatan Kawangkoan Utara. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*. <https://doi.org/10.35790/jkp.v4i1.11902>
- Verninde, E., Mustika, I. G., & Kusumaningsih, P. (2018). pengaruh Kebiasaan Sarapan dan Pendidikan Ibu Terhadap Status Gizi dan Tingkat Prestasi Anak Kelas IV dan V Di SD Inpres Weetebula II. *Jurnal Kesehatan Terpadu*. <https://doi.org/10.36002/jkt.v2i1.446>
- Waldani, D., Rasyid, R., & Agus, Z. (2018). Pengaruh Penyuluhan Gizi Terhadap Perubahan Perilaku Kebiasaan Sarapan Pagi Murid SD Negeri 05 Solok Selatan Tahun 2016. *Jurnal Kesehatan Andalas*. <https://doi.org/10.25077/jka.v7i2.798>