

STUDI LITERATUR HUBUNGAN POLA MAKAN DAN SARAPAN DENGAN PRESTASI BELAJAR PADA ANAK SEKOLAH DASAR

Elisa Christy Simanjuntak¹, Tariana Ginting², Perry Boy Siahaan³, Buenita⁴

Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat

Universitas Prima Indonesia

Jl. Sekip Jl. Sikambing No.simpang, Sei Putih Tim. I, Kec. Medan Petisah, Kota

Medan, Sumatera Utara

Email: elisasimanjuntak22@gmail.com

DOI : <https://doi.org/10.35451/jkg.v3i1.481>

ABSTRACT

School children are the nation's next generation. Therefore, it is necessary to improve human resources from an early age. Providing good nutrition, will affect the growth and development of a child. The purpose of this study was to determine the relationship between eating and breakfast patterns and learning achievement of elementary school children. The type of research used is quantitative research with a literature study design. The literature used is literature published from 2013 to 2020. The results of data analysis show that there is a relationship between eating and breakfast patterns and learning achievement of elementary school children. The results of data analysis showed that there were 3 research locations, namely in Java 60% (6 articles), Sulawesi 30% (3 articles), Kalimantan 10% (1 article). Using correlation research 50%, analytic survey research 20%, and 30% other research. Data analysis was made in univariate and bivariate ways. The variables used in each study were diet, breakfast, and learning achievement. From this research, it can be concluded that there is a relationship between eating and

breakfast patterns and learning achievement of elementary school children. So further research is expected to develop other factors that can affect student achievement.

Key words: diet, breakfast, elementary school students

PENDAHULUAN

Anak sekolah merupakan generasi penerus bangsa. Oleh karena itu, perlunya meningkatkan sumber daya manusia sejak dini. Pemberian nutrisi yang baik akan memengaruhi tumbuh kembang seorang anak. Pola makan anak sekolah harus diperhatikan apabila terjadi penyimpangan akan mengakibatkan gangguan pada tumbuh kembang anak.

Sejak dini anak sekolah harus dibiasakan sarapan karena sarapan sangatlah penting dalam memenuhi energi yang dibutuhkan anak saat melakukan aktifitas di sekolah. Jumlah kalori yang disarankan dalam sarapan sebanyak 300-500 kalori per hari. Dengan tidak memberikan anak sarapan pagi sebaiknya anak dibekali dengan makanan/ snack yang berat dengan gizi lengkap dan (Mutiara, 2017).

Pola makan merupakan salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi terjadinya masalah gizi. Untuk mencegah penyakit dan menjaga kesehatan gizi sangat diperlukan.

Masalah pada gizi timbul akibat pola makan yang salah seperti makan yang berlebih ataupun tidak seimbang dalam mengkonsumsi makanan. Berbagai penyakit degeneratif yang ditimbulkan oleh pola makan yang tidak baik diantaranya diabetes militus, kanker, hipertensi, dan penyakit jantung. Untuk menghindarinya, perlu edukasi kepada masyarakat tentang pola makan yang baik. Dalam pembentukan pola makan yang baik, harus diterapkan dari sejak dini (Rowa, 2015). Dalam meningkatkan perilaku, kognitif, dan prestasi belajar anak di sekolah, sarapan pagi sangat dianjurkan (Adolphus, 2013).

Hasil penelitian Maulana, dkk (2015), tentang hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan anak SD di sekolah SDN 1 Karangasem Surakarta. Menemukan 50% dari 80 anak melakukan sarapan pagi, 36 anak (45%) mendapatkan prestasi belajar baik, dan anak yang mendapatkan prestasi belajar kurang baik sebanyak 4 (5%) anak. Anak yang tidak selalu melakukan sarapan pagi sebanyak 40 (50%) dimana 29 anak

(36,5%) mendapatkan prestasi belajar baik, sedangkan anak yang mendapatkan prestasi belajar kurang sebanyak 11 (13,75%) anak. Hasil penelitian menunjukkan nilai $p=0.045$ untuk kebiasaan sarapan pagi dan prestasi belajar anak SD, dimana $p<0.05$. Terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan sarapan pagi dan prestasi belajar anak SD (Maulana et al., 2015).

Dari hasil penelitian Septianto, dkk (2017), tentang hubungan sarapan pagi dengan prestasi belajar anak usia 7-8 tahun di SDN Merjosari 02 Kecamatan Lowokwaru Malang. Menemukan sebagian besar (72,5%) sarapan pagi yang dilakukan responden dengan baik sebanyak 29 orang, dan sebagian besar (60%) prestasi belajar pada responden masuk kategori baik sebanyak 24 orang. nilai $p= 0,00< (0.05)$. Dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan antara sarapan pagi dengan prestasi belajar (Cahyani, 2018).

Anak yang memiliki pola makan yang tidak baik dan memiliki kebiasaan tidak sarapan pagi terlihat lesu, gampang sekali mengantuk dikelas, dan sulit konsentrasi pada saat jam pelajaran.

HASIL

Sehingga anak tersebut susah memahami pelajaran yang diajarkan guru, prestasinya juga tidak baik di lihat dari nilai harian di sekolah (Anasiru, 2017).

Beberapa anak yang memiliki pola makan yang tidak baik mengatakan bahwa tidak tersedianya makanan dirumah, orangtua tidak dapat memenuhi gizi dari anak tersebut sehingga berpengaruh terhadap prestasi anaknya (Murjani, 2018).

Anak yang memiliki pola makan yang baik dan memiliki kebiasaan sarapan pagi terlihat sangat aktif belajar disekolah, dan hasil prestasi belajarnya juga bagus dilihat dari nilai raport di sekolah (Mutiara, 2017).

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian studi literatur (library research). Metode pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan bahan kepustakaan seperti jurnal, artikel, atau karya ilmiah lainnya. Data-data yang digunakan dalam penelitian ini berupa jurnal yang telah dipublikasi. Populasi dan sampel penelitian adalah 10 jurnal yang telah dipublikasi.

Berdasarkan hasil review 10 literatur yang telah memenuhi kriteria maka didapatkan hasil sebagai berikut :

Tabel 1. Ringkasan dari literatur tentang hubungan pola makan dan sarapan dengan prestasi belajar anak sekolah dasar

No.	Penulis	Lokasi	Populasi	Sampel	Metode	Hasil	Kesimpulan	Saran
1	Wijayanti (2014)	Pati	310 siswa	75 siswa; Proporsional sample	Expost facto; korelasi	Pola makan siswa keahlian tata boga SMKN 3 Pati termasuk dalam kategori sedang (44%). Dari analisis diperoleh $r_{xy} = 0,874$ Sedangkan hasil dari perhitungan koefisien determinan (R^2) diperoleh hasil 0,765 atau 76,5%	Ada pengaruh antara pola makan dengan prestasi belajar. Semakin baik pola makannya semakin baik pula prestasi belajarnya.	Bagi guru/pendidik disarankan untuk selalu mendukung dan memotivasi siswa untuk selalu menjalankan pola makan yang baik. Bagi siswa, agar lebih memperhatikan kebiasaan pola makan yang baik.
		Ke diri		54 siswa;	Korelasi	Pola makan siswa kategori	Ada hubungan pola makan, kebiasaan	Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat

2	Nurwijayanti (2017)		63 siswa	Simple random sampling	analitik; pendekatan Cross-sectional	cukup 46.3% ,kebiasaan sarapan sering siswa 55.6%, status gizi siswa kategori normal 68.5%	sarapan dan status gizi. Harus diperhatikan dengan baik untuk meningkatkan konsentrasi siswa sehingga dapat meningkatkan prestasi belajarnya.	mengembangkan penelitian ini dengan faktor-faktor yang lain yang dapat mempengaruhi prestasi belajar siswa.
3	Amalia, dkk (2016)	Bandung	112 siswa	112 siswa; total sampling	Deskriptif Analitik; cross-sectional	Terdapat hubungan yang signifikan ($p < 0.05$) antara kebiasaan sarapan dengan prestasi belajar. Terdapat nilai PRR 9.879 9.879 kali daripada anak yang sering sarapan.	Terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan dengan prestasi belajar pada siswa, Anak dengan sarapan yang tidak teratur mendapatkan prestasi yang kurang	Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti faktor lain yang mempengaruhi prestasi belajar pada siswa.

						baik 9.879 kali lebih tinggi dari yang sarapan.		
4	Sep titan to, dkk (20 17)	Mal an g	40 siswa	40 siswa Total sampli ng	Korela si;cros s- sectio nal	Anak yang memiliki kategori sarapan baik 29 siswa (72.5%), anak yang memiliki prestasi belajar baik 24 siswa (60%) p value = 0.00 < (0.05) sehingga dapat disimpulkan ada hubungan sarapan dengan prestasi belajar.	Lebih dari separuh responden kategori sarapan yang baik 72.5%, lebih dari separuh responden yang memiliki prestasi belajar yang baik 60%, terdapat hubungan antara sarapan dengan prestasi belajar.	Bagi peneliti selanjutnya dapat menggunakan penelitian ini sebagai salah satu acuan untuk mendapatkan hasil yang lebih maksimal.

				61	Obs	P value=	Ada hubung	Bagi peneliti
--	--	--	--	----	-----	-------------	---------------	------------------

Murjanidkk (2018)	Kab. Tanahbumbu (kalsel)	156 siswa	siswa ; probabilitas sampling	ervasional analisis, cross-sectional	0.002, nilai $p < 0.05$ yang berarti H_0 ditolak. Maka dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dengan prestasi belajar.	an yang signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dengan prestasi.	selanjutnya dapat menggunakan penelitian ini sebagai salah satu acuan untuk mendapatkan hasil yang maksimal
Anasir	Goron	137	102	Survey	Berdasarkan analisis uji kuadrat	Kategori sarapan sering 66 siswa,	Bagi sekolah, diharapkan

6	u, dkk (2017)	talo	siswa	siswa Simple random sampling	analitik; cross-sectional	dengan taraf signifikansi 0,05 didapatkan x ² hitung 10,935 > 9,488. Maka Hasil diterima. Yang artinya ada hubungan sarapan pagi dengan prestasi belajar siswa.	kategori prestasi belajar kurang 50 siswa, kategori prestasi belajar cukup 45 siswa, dan ada hubungan antara kebiasaan sarapan dengan prestasi belajar.	agar mempertahankan dan meningkatkan kualitas pembelajaran sekolah dan dapat memberikan informasi tentang sarapan.
7	Mahbub, dkk (2018)	Bandung	Siswa kelas 4 dan 5	75 siswa; convenient sampling	Deskriptif korelasional; uji	Sebagian besar anak sekolah memiliki kebiasaan sarapan	Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang	Pentingnya kebiasaan sarapan pagi dengan kandungan

					korelasi spearman rank pagi yang baik (73,3%) dan memiliki prestasi sedang (58,67%) serta terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan pagi dengan prestasi belajar anak sekolah p=0,048	signifikan antara kebiasaan sarapan dengan prestasi belajar anak.	gizi yang baik pada anak usia sekolah harus disosialisasikan kepada guru, murid, dan orangtua agar pertumbuhan dan perkembangan fisik dan mental anak menjadi optimal
--	--	--	--	--	--	---	---

8	Purnawinandi dan Christa, (2020)	Manado	Kelas Inggris 1 Semester Genap 2019-2020	177 Mahasiswa, purposive sampling	Survvei Analitik; cross-sectional; uji korelasi spearman	Domina mahasiswanya jarang sarapan dan konsent rasi belajar tinggi (56,5%). Terdapat hubungan yang sangat lemah namun bermakna antara kebiasaan sarapan dengan tingkat konsent rasi belajar	Terdapat hubungan yang sangat lemah namun bermakna antara kebiasaan sarapan dengan tingkat konsent rasi belajar	Mahasiswa diharapkan akan kesadaran pentingnya sarapan, bukan hanya sekedar sarapan tetapi perlu diperhatikan kualitas gizinya. Bagi Peneliti selanjutnya diharapkan menganalisis
---	----------------------------------	--------	--	-----------------------------------	--	---	---	---

						mahasiswa. ($r = 0,162$ dan $p = 0,031$).		kandungan gizi pada makanan yang dikonsumsi pada saat sarapan sebagai variabel penelitian.
9	Winarti dan Nur, (2015)	Klaten	30 Siswa	30 siswa, total sampling	Deskriptif korelasional; uji cross-sectional; uji chi-square	Kategori sarapan pagi sering, Kategori Prestasi Belajar baik (76,7%), dan kategori Prestasi Belajar cukup (23,3%)	Mayoritas Siswa SDN Jomboran 1 Klaten mempunyai kebiasaan sarapan sering dan memiliki prestasi belajar yang	Bagi pihak sekolah khususnya pada pengajaran di bidang pendidikan jasmani dan kesehatan agar memberi pengetahuan

							baik huan mengen ai peningk atan gizi yang baik melalui makan pagi. Dan bagi siswa menjadi masuka n agar membia sakan makan pagi sehingg a dapat meningk atkan prestasi belajar dan konsent rasi belajar siswa.
--	--	--	--	--	--	--	---

10	Syahnur, dkk (2013)	Makanan	33 Siswa	33 siswa, total sampling	Non eksperimen; cross-sectional; uji chi-square	P = 0,015 < 0,05 yang menunjukkan adanya penolakan terhadap H ₀ dan penerimaan terhadap H _a . Yang artinya ada hubungan sarapan dengan prestasi belajar.	Perlu adanya penelitian lanjutan yang terkait prestasi belajar. dengan faktor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan sarapan	Perlu adanya penelitian lanjutan yang terkait prestasi belajar. dengan faktor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan sarapan
----	---------------------	---------	----------	--------------------------	---	--	--	--

Belajar) ada 1 artikel yaitu Nurwijayanti (2017). 7 artikel yang meneliti 2 variabel penelitian (Sarapan dan Prestasi Belajar) Amalia, dkk (2016), Anasiru, dkk (2017), Mahbub, dkk (2018), Purnawinadi dan Christa, (2020), Murjani, dkk (2018), Septianto, dkk (2017), Winarti dan Nur, (2015). Ada 1 artikel yang meneliti 2 variabel (pola makan dan prestasi belajar) yaitu Wijayanti, (2014). Dan ada 1 artikel yang meneliti 3 variabel (Sarapan, status gizi, dan prestasi belajar) yaitu Syahnur, dkk (2013).

Berdasarkan artikel yang direview didapatkan hasil penelitian dari 10 artikel penelitian tentang hubungan pola makan dan sarapan dengan prestasi belajar semua memiliki hubungan yang kongkrit. Berdasarkan beberapa penelitian dapat disimpulkan bahwa semuanya menunjukkan ada hubungan yang signifikan dari pola makan dan sarapan terhadap prestasi belajar siswa. Pola makan yang baik dan sarapan berperan sangat penting untuk pemenuhan gizi yang berguna memenuhi kebutuhan energi tubuh dalam melakukan aktivitas yang optimal. Kegiatan tersebut sangat penting bagi para siswa karena dapat mendukung pertumbuhan dan perkembangan serta berbagai aktivitas dalam pendidikan (Mutiara, 2017).

Sarapan pagi memberikan dampak baik bagi anak. Anak yang memiliki kebiasaan sarapan maka anak itu akan lebih mudah menyerap pelajaran yang diberikan oleh gurunya yang akan berdampak pada prestasi belajarnya. Anak yang tidak sarapan akan mengalami gangguan dalam melaksanakan aktifitas sehari-hari (Nurwijayanti, 2018).

Siswa yang tidak melakukan sarapan mengatakan setiap pelajaran berlangsung akan mudah merasa bosan, mengantuk, dan sulit berkonsentrasi saat dalam pelajaran. Banyak faktor yang menyebabkan tidak melakukan sarapan yaitu karena keterlambatan bangun sehingga tidak sempat sarapan karena buru-buru berangkat sekolah, tidak biasa sarapan, dan kurangnya kemampuan finansial orangtua dalam menyediakan sarapan (Nurwijayanti, 2018).

KESIMPULAN

Studi Literature ini menunjukkan bahwa ada hubungan pola makan dan sarapan dengan prestasi belajar anak sekolah. Dari 10 artikel yang dikaji menggunakan instrumen kuesioner 80%, wawancara 10% dan angket 10%. Jenis penelitian yang digunakan adalah korelasi 50%, Survey analitik 20%, Penelitian yang lainnya 30%. Pola makan yang baik akan mempengaruhi prestasi belajar dan

membiasakan sarapan sebelum berangkat sekolah akan mempengaruhi konsentrasi pada saat pelajaran sehingga dapat mempengaruhi prestasi belajar di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Adolphus. (2013). The effects of Breakfast on Behavior and Academic Performance in Children and Adolescents. *Hum Neurosci*.
- Amalia. (2016). Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Prestasi belajar pada Siswa Kelas 4 dan 5 SD Pertiwi Kota Bandung Tahun 2016. *Prosiding Pendidikan Dokter*, 2.
- Anasiru. (2017). Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar Negeri 13 Kabila Kecamatan Kabila Kabupaten Bone Bolango. *Health and Nutrition Journal*, 3(1).
- Cahyani, I. S. D. (2018). Pemanfaatan Pelayanan Antenatal Care di Puskesmas. *Higeia Journal of Public Health Research and Development*, 1(3), 84–94.
- Mahbub. (2018). Hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan prestasi belajar anak usia Sekolah di sekolah Dasar Negeri Kota Bandung. *Jurnal Kesehatan Budi Luhur Cimahi*, 11(2).
- Maulana, F., Juni, N., & Basuki, S. W. (2015). Hubungan antara Kebiasaan Sarapan Pagi dan Prestasi belajar anak SDN 1 Karangasem Surakarta.
- Murjani. (2018). Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Prestasi Belajar Pada Siswa SDN 1 Batuah Kecamatan Kusan Hilir Kabupaten Tanah Bumbu. *Jurkessia*, IX(1).
- Mutiara. (2017). Pola Makan, Status Gizi, dan Prestasi Belajar Siswa kelas III dan Kelas IV di SDN Pabelan 2 Magelang. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Nurwijayanti. (2018). Pola makan, kebiasaan sarapan, dan status gizi berhubungan dengan prestasi belajar siswa SMK di kota Kediri. *Jurnal care*, 6(1).
- Purnawinadi, & Christa, V. L. (2020). Kebiasaan Sarapan dan Konsentrasi Belajar Mahasiswa. *Nutrix Journal*, 4(1).
- Rowa, S. S. (2015). Media Gizi Pangan. Pola Makan dan Status Gizi pada Anak SDN 203 Inpres Binanga Sangkara di Desa Ampekale Kecamatan Bontoa Kabupaten Maros. *XIX(1)*, 67–72.
- Septianto. (2017). Hubungan sarapan pagi dengan prestasi belajar anak usia 7-8 tahun di SDN Merjosari 02

- Kecamatan Lowokwaru Malang.
Nursing News, 2(1).
- Syahnur. (2013). Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dan Status Gizi dengan Prestasi Belajar anak Di SDN 20 Pangkajene Sidrap. Jurnal Stikesnh, 2(1).
- Wijayanti, H. (2014). Pengaruh Pola Makan terhadap Prestasi belajar Siswa bidang Keahlian Tata boga Di Sekolah Menengah Kejuruan [SMK] Negeri 3 Pati Tahun Pelajaran 2010-2011. Teknobuga Jurnal, 1(2).
- Winarti, N. K. (2015). Hubungan makan Pagi dengan Prestasi belajar anak kelas v sekolah dasar negeri 1 Jomboran Klaten. Jurnal Motorik, 10(20).