

## Hubungan Keaktifan Dan Kebiasaan Makan Pagi Dengan Status Gizi Pada Anak Di Taman Kanak-Kanak

Rianita Citra Tri Sartika<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup>Akademi Keperawatan Al-Ma'arif Baturaja

\*Correspondence: rianitasartika@gmail.com

**Abstrak:** Status gizi yang baik merupakan salah satu faktor untuk meningkatkan keaktifan anak disekolah. Sebanyak 18,8% anak PAUD tidak melakukan sarapan sebelum berangkat sekolah. Tujuan penelitian ini diketahui nya hubungan kebiasaan makan pagi dengan status gizi pada A \anak di TK Sentosa Bhakti Baturaja. Metode penelitian menggunakan metode deskriptif korelasi dengan pendekatan cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu yang memiliki anak usia pra sekolah di TK sentosa Bhakti Baturaja. Pengambilan sampel dengan menggunakan purposive sampling dengan jumlah sampel 30 anak. Waktu penelitian dilakukan pada bulan juni – juli 2019. Hasil penelitian kebiasaan makan pagi dengan status gizi dengan didapatkan hasil analisa bivariat yaitu dengan p value= 0.01. Kesimpulan penelitian ada hubungan antara kebiasaan makan pagi dengan status gizi. Saran orang tua berperan penting dalam menyiapkan bekal sekolah anak yang sehat dan aman untuk dikonsumsi oleh anaknya agar makanan yang dikonsumsi oleh anak dapat terpantau..

**Kata Kunci :** anak prasekolah, makan pagi, status gizi

**Abstract:** A good nutritional status is one of the factors to increase the activity of children in school. As many as 18.8% of PAUD children do not eat breakfast before leaving for school. The purpose of this study is to determine the relationship between breakfast habits and nutritional status of A \children in Kindergarten Sentosa Bhakti Baturaja. The research method used is descriptive correlation method with cross sectional approach. The population in this study were mothers who have pre-school age children at Kindergarten Sentosa Bhakti Baturaja. Sampling using purposive sampling with a sample size of 30 children. When the research was conducted in June - July 2019. The results of the study of breakfast habits with nutritional status obtained the results of bivariate analysis with p value = 0.01. The conclusion of this study is that there is a relationship between breakfast habits and nutritional status. Parents' suggestions play an important role in preparing school supplies for children that are healthy and safe for consumption by their children so that the food consumed by children can be monitored..

**Keywords:** preschool children, breakfast, nutritional status

---

### PENDAHULUAN

Makan pagi bagi anak usia sekolah sangatlah penting, karena waktu sekolah adalah waktu penuh aktivitas yang membutuhkan energi yang cukup besar. Aktivitas makan pagi ini harus dibiasakan kepada anak, karena anak memerlukan asupan gizi untuk tumbuh kembangnya, meskipun anak sulit dibiasakan makan pagi. Anak akan lebih memilih makan pagi dengan jajanan yang terdapat dikantin sekolah pada jajanan di sekolah memang memberikan energi pada anak, akan tetapi belum dapat menjamin kebersihan dan kesehatan bagi anak ( Sri Hartini,

2017). Upaya peningkatan kualitas sumber daya manusia harus dilakukan sejak dini, sistematis dan berkesinambungan. Tumbuh kembangnya anak usia sekolah yang optimal tergantung nutrisi dengan kualitas dan kuantitas yang baik dan benar Pendidikan dan kesehatan merupakan hal penting bagi anak usia dini baik pertumbuhan maupun perkembangannya. Anak usia dini yang mendapat pola pengasuhan, asupan gizi yang cukup, lingkungan yang sehat, pelayanan kesehatan dasar serta mendapat stimulasi tumbuh kembang yang tepat serta optimal sesuai potensi anak maka akan dapat tumbuh dan

berkembang dengan baik dan sehat, sehingga dimasa mendatang akan menghasilkan generasi yang sehat ( Sri Hartini, 2017 ). Hal tersebut yang nantinya dapat mempengaruhi status gizi yang dimiliki anak. Status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Dibedakan antara status gizi buruk, gizi kurang, gizi baik, dan gizi lebih. Dalam menentukan status gizi ada dua macam, yaitu secara langsung dan tidak langsung.

Gizi buruk atau yang dikenal sebagai kwashiorkor dalam dunia medis merupakan salah satu bentuk malnutrisi. Malnutrisi itu sendiri dapat dipahami sebagai kesalahan dalam pemberian nutrisi. Kesalahan bisa berupa kekurangan maupun kelebihan nutrisi. Gizi kurang adalah gangguan kesehatan akibat kekurangan atau ketidakseimbangan zat gizi yang diperlukan untuk pertumbuhan, aktivitas berfikir dan semua hal yang berhubungan dengan kehidupan.

Kekurangan zat gizi adaptif bersifat ringan sampai dengan berat. Gizi kurang banyak terjadi pada anak usia kurang dari 5 tahun. Gizi baik adalah Keadaan gizi seseorang terjadi karena seimbangnya jumlah asupan (intake) zat gizi dan jumlah yang dibutuhkan (required) oleh tubuh Gizi lebih adalah Adalah keadaan kelebihan zat gizi yang disebabkan oleh kelebihan konsumsi energi dan protein yang ditandai dengan berat badan menurut umur (BB/U) yang berada pada  $>2SD$  tabel baku WHO-NCHS.

Penilaian status gizi secara langsung yaitu antropometri, biokimia, klinis dan biofisik. Sedangkan penilaian gizi secara tidak langsung yaitu survei konsumsi.

statistik vital dan faktor ekologi ( Azwar, 2004 ). Perbaikan status gizi nasional dapat dilihat berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. Pada prevalensi Gizi Kurang (Underweight) perbaikan itu terjadi berturut - turut dari tahun 2013 sebesar

19,6% naik menjadi 17,7% 2018. Prevalensi stunting dari 37,2% turun menjadi 30,8%, dan prevalensi kurus (Wasting) dari 12,1% turun menjadi 10,2%.

Masalah gizi yang sering terjadi pada siswa sekolah dasar adalah kekurangan energi protein, anemia gizi besi, gangguan akibat kurang yodium, kekurangan vitamin A. Kekurangan energi protein dapat digolongkan menjadi kekurangan energi tingkat ringan dan kekurangan energi tingkat berat yaitu kwashiorkor dan marasmus. Kurang energi protein adalah salah satu masalah gizi kurang akibat konsumsi makanan yang tidak cukup mengandung energi dan protein serta gangguan kesehatan (Depkes RI, 2005).

Bagi anak sekolah, makan pagi dapat meningkatkan konsentrasi dan memudahkan dalam menyerap pelajaran sehingga meningkatkan konsentrasi belajar. Karena saat makan pagi, otak kembali mendapat asupan nutrisi. Ketika menerima asupan makanan dan nutrisi, otak mendapat sinyal bahwa tubuh sudah siap memulai aktivitas hari ini. Otak pun akan membangunkan sistem di tubuh dan memulai proses metabolismenya untuk menjalankan berbagai aktivitas seharian (Depkes, 2016).

Sustainable Development Goals (SDGs) 2016, memastikan hidup sehat dan mendukung kesejahteraan bagi setiap individu pada segala usia yang merupakan salah satu tujuan pembangunan yang dicanangkan oleh PBB. Hal utama yang harus diperhatikan dalam mencapai tujuan tersebut adalah adanya sumber daya manusia (SDM) yang berkualitas. Untuk mencapai kondisi SDM yang berkualitas diperlukan persiapan dan pembentukan sejak dini mulai dari masa anak-anak.

Sebanyak 18,8% anak PAUD tidak melakukan sarapan sebelum berangkat sekolah. Sisi lain dari akibat tidak sarapan pada anak sekolah yakni adalah

rendahnya prestasi belajar. Rendahnya prestasi belajar anak jika dibiarkan dalam waktu yang lama akan berdampak pada terhambatnya karier akademis di jenjang pendidikan selanjutnya. Anak akan kesulitan di dalam meraih tempat pendidikan favorit. Status gizi yang baik merupakan salah satu faktor untuk meningkatkan keaktifan anak disekolah (Azwar,2017)

Berdasarkan latar belakang diatas , penulis meneliti tentang Hubungan Kebiasaan Makan Pagi Dengan Status Gizi Pada Anak Di TK Sentosa Bhakti Baturaja Tahun 2019.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif korelasi. Korelasi adalah suatu alat statistic yang dapat digunakan

untuk membandingkan hasil pengukuran dua variabel yang berbeda agar dapat menentukan tingkat hubungan antara dua variabel – variabel. Rancangan penelitian ini menggunakan metode pendekatan cross sectional yaitu jenis penelitian yang menentukan pada waktu pengukuranatauobservasi data independen dan dependen hanya satu kali pada satu saat (Nursalam, 2008). Populasi dalam penelitian ini adalah ibu yang memiliki anak usia pra sekolah di TK sentosa Bhakti Baturaja.berjumlah 50 anak. Pada penelitian ini pengambilan sampel dengan menggunakan purposive sampling. Jumlah sampel anak usia pra sekolah di TK Sentosa Bhakti Baturaja bulan Juli sebanyak 30 anak. Waktu penelitian dilakukan pada bulan juni – juli 2019.

## HASIL

**Tabel 1.** Distribusi frekuensi responden berdasarkan Status gizi di TK Sentosa Bhakti Baturaja Kabupaten OKU Tahun 2019

NO	STATUS GIZI	FREKUENSI	PERSENTASE (%)
1.	Gizi Baik	26	86.7 %
2.	Gizi Kurang	4	13.3 %
3.	Gizi Buruk	0	0 %
	Total	\30	100.0 %

Berdasarkan tabel diatas responden yang memiliki gizi baik sebanyak 26 responden

(86.7%), dan responden yang memiliki gizi tkurang yaitu sebanyak 4 responden ( 13.3%).

**Tabel 2.** Distribusi frekuensi Kebiasaan makan pagi pada ibu yang mempunyai anak di TK Sentosa Bhakti Baturaja Kabupaten OKU Tahun 2019

NO	KEBIASAAN MAKAN PAGI	FREKUENSI	PERSENTASE (%)
1.	Baik	7	23.3 %
2.	Kurang baik	23	76.7 %
	Total	30	100.0 %

Berdasarkan tabel diatas responden yang memiliki kebiasaan makan pagi sebanyak 8 responden ( 14.8%),

sedangkan yang tidak memiliki kebiasaan makan pagi yaitu sebanyak 46 responden (85.2%).

**Tabel 3.** Distribusi frekuensi responden berdasarkan keaktifan dikelas di TK Sentosa Bhakti Baturaja Kabupaten OKU Tahun 2019

No	Keaktifan di kelas	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Aktif	27	9.0 %
2.	Kurang aktif	3	1.0 %
	Total	30	100.0 %

Berdasarkan tabel diatas responden yang aktif dikelas yaitu sebanyak 27 responden (9.0%), dan responden yang kurang aktif dikelas yaitu sebanyak 3 responden ( 1.0%),

**Tabel 4.** Hubungan antara kebiasaan makan pagi dengan status gizi di TK Sentosa Bhakti Baturaja Kabupaten OKU Tahun 2019

No	Kebiasaan makan pagi	Status gizi				Jumlah		p. value
		Baik		Gizi kurang		N	%	
		N	%	N	%			
1.	Baik	3	11.5	4	100.0	7	23.3	0.01
2.	Kurang baik	23	88.5	0	0	23	76.7	
	Total	26	100.0	4	100.0	30	100.0	

Berdasarkan tabel diatas didapatkan bahwa dari 30 responden yang memiliki kebiasaan makan pagi yang baik yaitu sebanyak 3 responden (11.5%), sedangkan responden yang memiliki kebiasaan makan pagi yang kurang baik yaitu sebanyak 23 responden (88.5%).

Sehingga dapat dilihat hasil analisa bivariat dengan uji *Chi-square* di dapatkan *p value* =0.01 ini berarti ada hubungan antara kebiasaan makan pagi dengan status gizi, maka hipotesis yang mengatakan ada hubungan antara kebiasaan makan pagi dengan status gizi terbukti.

**Tabel 5.** Hubungan antara keaktifan di kelas dengan status gizi di TK Sentosa Bhakti Baturaja Kabupaten OKU Tahun 2019

No	Keaktifan di kelas	Status gizi				Jumlah		p. value
		Gizi baik		Gizi kurang		N	%	
		N	%	N	%			
1.	Aktif	26	100.0	1	25.0	27	9.0	0.01
2.	Kurang aktif	0	0	3	75.0	3	1.0	
	Total	26	100.0	4	100.0	30	100.0	

Berdasarkan tabel diatas didapatkan bahwa dari 30 responden yang aktif dikelas yaitu sebanyak 26 responden (100.0%), sedangkan responden yang kurang aktif dikelas yaitu sebanyak 0 responden ( 100.0). Sehingga dapat dilihat hasil analisa bivariat dengan uji *Chi-square* di dapatkan *p value* =0.01 ini berarti ada

hubungan antara keaktifan dikelas dengan status gizi, maka hipotesis yang mengatakan ada hubungan antara keaktifan dikelas dengan status gizi terbukti.

## PEMBAHASAN

### Hubungan kebiasaan makan pagi dengan status gizi

Pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara kebiasaan makan pagi dengan status gizi pada ibu yang mempunyai anak di TK Sentosa Bhakti Baturaja tahun 2019. Hal ini dibuktikan dengan hasil analisa bivariat hubungan antara kebiasaan makan pagi dengan status gizi yaitu dengan  $p$  value=0.01. Status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Dibedakan antara status gizi buruk, kurang, baik, dan lebih. Dalam menentukan status gizi ada dua macam, yaitu secara langsung dan secara tidak langsung.

Sesuai dengan teori (Jamal, 2008) bahwa pendapatan yang kurang menyebabkan tidak sanggupnya menyediakan makanan yang bergizi, hal ini akan mempengaruhi status gizi anak. Hal ini juga bisa disebabkan oleh berbagai faktor tetapi bila perbaikan ekonomi tanpa disertai dengan perbaikan pendidikan gizi dan kesehatan

Penelitian ini sejalan dengan dengan penelitian Rezki (2009) dalam penelitiannya menyatakan bahwa ada hubungan antara pola makan dengan status gizi anak balita keluarga nelayan di Kelurahan Pontap Kecamatan Wara Timur Kota Palopo. Dalam hal ini Semakin baik pola makannya maka semakin baik status gizi balita, sebaliknya semakin kurang pola makannya maka semakin kurang pula status gizi balita.

Kesimpulannya, asupan gizi makanan dengan kebiasaan makan pagi pada anak PAUD bahwa masih harus disesuaikan dengan kebutuhan energy anak paud sehari-hari. Jika disesuaikan dengan kebutuhan maka status gizi pada anak akan terpenuhi.

### Hubungan keaktifan dikelas dengan status gizi

Pada hasil analisa bivariat hubungan antara keaktifan dikelas dengan status gizi yaitu didapatkan  $p$  value=0.01, artinya ada hubungan antara keaktifan dikelas dengan status gizi.

Sesuai dengan teori Kartono (2007), Pribadi anak yang pada suatu saat berusaha secara aktif untuk membangun dirinya mulanya ada dalam keadaan pasif. Sejak saat permulaan kelahirannya anak sudah dipastikan oleh warisan-warisan alami, yaitu pembawaan psiko-fisik yang herediter. Keaktifan anak di sekolah banyak dipengaruhi oleh banyak hal diantaranya konsumsi pangan yang dia konsumsi, keadaan psikisnya yang membuat dia senang kemudian dia curahkan melalui kegiatan di sekolah,

Penelitian ini berbanding terbalik dengan penelitian baroro ( 20171), dalam penelitiannya menyatakan bahwa tidak ada hubungannya antara keaktifan dikelas dengan status gizi pada anak di paud sekar nagari universitas negeri semarang.

Pada anak yang tidak sarapan kemungkinan akan mengurangi rasa lapar dengan membeli makanan jajanan, yang justru kurang seimbang dari segi kandungan gizi. Pada anak yang melewatkan sarapan pagi juga kemungkinan besar akan kekurangan asupan makan sehingga mengakibatkan kurangnya konsumsi energi dan mengakibatkan gizi kurang. Melewati pagi hari tanpa sarapan mengakibatkan perubahan pada ritme, pola, dan siklus waktu makan.

Orang yang tidak sarapan merasa lebih lapar pada siang dan malam hari daripada mereka yang sarapan sehingga mereka akan mengonsumsi lebih banyak makanan pada waktu siang dan malam hari. Asupan makanan yang disimpan pada malam hari akan berakibat pada meningkatnya

glukosa yang disimpan sebagai glikogen. Karena aktivitas fisik pada malam hari sangat rendah, glikogen kemudian disimpan dalam bentuk lemak dan menyebabkan terjadinya gizi lebih. dalam meta analisisnya menyimpulkan bahwa melewatkan sarapan merupakan perilaku yang banyak ditemukan pada anak dengan gizi lebih dan cenderung berhubungan dengan pola makan yang salah serta aktivitas fisik yang rendah. Anak yang melewatkan sarapan cenderung kurang melakukan aktivitas fisik sehingga dapat berkontribusi terhadap keseimbangan energi positif dan peningkatan berat badan. Penyebabnya adalah ketidakseimbangan energi yang masuk dan energi yang keluar.

### KESIMPULAN

Status gizi pada anak sebesar 26 anak ( 86.7%) termasuk dalam kategori gizi baik, 4 anak (13.3%) termasuk dalam kategori gizi kurang baik. Kebiasaan makan pagi pada anak di TK Sentosa Bhakti baturaja yang termasuk melakukan makan pagi dalam kategori baik yaitu 7 anak (23.3%). Ada hubungan antara kebiasaan makan pagi dengan status gizi dengan didapatkan hasil analisa bivariat yaitu dengan  $p\ value= 0.01$ . Keaktifan anak di sekolah yan termasuk dalam kategori aktif yaitu sebanyak 27 anak (9.0%). Ada hubungan antara keaktifan disekolah dengan didapatkan hasil analisa bivariat yaitu dengan  $p\ value = 0.01$ .

### DAFTAR PUSTAKA

Adriana, D. 2013. Tumbuh Kembang dan Terapi Bermain pada Anak. Jakarta: Salemba MedikaAM,

Sardiman. 2007. Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar.Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.Almatsier,

Sunita. 2002. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama Almatsier,

Sunita.,Soetardjo, Susirah., Soekatri, Moesijanti. 2011. Gizi Seimbang dalam Daur Kehidupan. Jakarta: PT. Gramedia PustakaUtama

Arikunto, Suharsimi, dkk. 2008. Penelitian Tindakan Kelas. Jakarta: PT. BumiAksaraAR,

Syamsuddin., Damaianti. 2009. Metode Penelitian Pendidikan Bahasa. Bandung. Remaja

Rosdakarya.BaliwatiYayuk F, Ali dan Meti. 2004. Pengantar Pangandan Gizi.Jakarta :Penebar Swadaya.

Departemen Kesehatan RI. 2005. PUGS. Jakarta:Direktorat Jenderal Bina Kesehatan Masyarakat

Formen, Ali. 2009. Buku Ajar Pengantar Pendidikan Anak Usia Dini. Semarang. UNNES

Haditono, S, R. F, J Monks. A.M.P Knoers. 2004. Psikologi Perkembangan. Yogyakarta. Universitas Gajah Mada Press

Hanifa dan Luthfeni. 2006. Makanan yang Sehat. Bandung:

Azka PressIstiany, Ari.,Ruslianti. 2013. GiziTerapan. Bandung: PT. RemajaRosdakaryaKartasapoetra G, H.

Marsetyo dan Drs. Med. 2005. Ilmu Gizi Korelasi Gizi, Kesesahatan dan Produktifitas Kerja.Jakarta: Rineka Cipta Kartono,

Kartini. 2007. Psikologi Anak. Bandung: CV. Mandar Maju

- Khomsam, Ali. 2010. Pangandan Gizi untuk Kesehatan. Jakarta: RajawaliPersO'Dea,
- Jenny. 2007. MakanSehatAnakCerdas. Jakarta: PT. Bhuana Ilmu Populer
- Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia. 2009. Standar Pendidikan Anak Usia Dini. Jakarta: DepartemenPendidikanNasional RI
- Santosa, Soegeng.,Ranti, Anne. 2004. Kesehatan dan Gizi. Jakarta: PT. RinekaCipta
- Sediaoetama Achmad Djaeni. 2008. IlmuGiziJilid I. Jakarta: PT. Dian Rakyat
- Sediaoetama, AchmadD jaeni. 2009. IlmuGiziJilid II. Jakarta: PT. Dian Rakyat
- Soetjningsih. 2008. Tumbuh Kembang Anak. Jakarta. EGC
- Soegianto, B., Djoko Wijono., Jawawi. 2007. Penilaian Status Gizi dan Baku Antropometri WHO-NCHS. Surabaya. CV Duta Prima Airlangga.
- Soekirman. 2006. Hidup Sehat Gizi Seimbang dalam Siklus Kehidupan Manusia.Jakarta. PT. Primamedia Pustaka.
- Suhardjo, dkk. 2006. Pangan, GizidanPertanian. Bogor: IPB Press
- Supriasa, I.D.N., Bakri, Bachyar dan Fajar, Ibnu. 2002. Penilaian Status Gizi. Jakarta: Penerbit BukuKedokteran
- Tejasari. 2005. Nilai Gizi Pangan. Yogyakarta: Graha Ilmu