

RUTINITAS SARAPAN PAGI MENINGKATKAN PRESTASI BELAJAR ANAK USIA SEKOLAH

Sandri¹⁾, Erlisa Candrawati²⁾, Ragil Catur A W³⁾

^{1, 2, 3)} Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang
e-mail: candrawati.erlisa@gmail.com

ABSTRACT

The adequacy energy and nutrition can affect learning achievement because intake of energy and nutrient not optimal would affect brain development. One effort providing for the body school aged children for following the lessons in school is to have breakfast nutritious. The study aim is to determine the association between routine breakfast and learning achievements among school aged children. A descriptive correlation design with cross sectional approach was used to 30 4th grade students, and the sample saturated. Data collection techniques used was kuisisioner. The method of analysis of data used the kolerasi spearman rank. The research showed that the majority of 4th grade students 19 (63,3%) routinely breakfast and most of 4th grade students 22 (73,3%) have good learning achievements, and statistically significant relationship of routine breakfast with learning achievement. Health education and counseling to family about breakfast behavior needs to be done for increasing student learning achievement.

Keywords: *learning achievement, routine breakfast, school aged children*

ABSTRAK

Faktor kecukupan energi dan gizi dapat mempengaruhi prestasi belajar karena asupan energi dan zat gizi yang tidak optimal akan mengganggu perkembangan otak. Salah satu upaya mencukupi kebutuhan tubuh anak usia sekolah selama mengikuti pelajaran di sekolah adalah dengan menyediakan sarapan pagi yang bergizi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan rutinitas sarapan pagi dengan prestasi belajar anak usia sekolah. Desain penelitian menggunakan desain *analitik korelasi* dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 30 anak kelas IV dan sampel penelitian menggunakan sampel jenuh. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah kuisisioner. Metode analisis data yang digunakan yaitu kolerasi *spearman rank*. Hasil penelitian membuktikan bahwa sebagian besar 19 (63,3%) anak kelas IV rutin melakukan sarapan pagi dan sebagian besar 22 (73,3%) anak kelas IV memiliki prestasi belajar baik, sedangkan hasil kolerasi *spearman rank* didapatkan $p_{value} = 0,023 < 0,050$ sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin rutin anak sarapan pagi akan semakin baik pula prestasi belajarnya. Diperlukan pendidikan kesehatan dan konseling kepada keluarga untuk meningkatkan prestasi belajar anak usia sekolah.

Kata kunci: *anak usia sekolah, prestasi belajar, rutinitas sarapan pagi*

PENDAHULUAN

Anak usia sekolah merupakan investasi berharga karena mereka adalah generasi penerus bangsa. Tumbuh kembang anak usia sekolah yang optimal tergantung pada pemberian nutrisi dengan kualitas dan kuantitas yang baik serta benar (Pudjiadi 2005). Aktivitas anak yang tinggi membutuhkan stamina yang lebih, sehingga ditunjang dengan *intake* pangan dan gizi yang cukup serta berkualitas. Stamina anak usia sekolah harus tetap fit selama mengikuti kegiatan ekstra kurikuler, maka sarana utama dari segi gizi adalah sarapan pagi (Notoatmodjo, 2003). Sarapan pagi bagi anak, sebenarnya sudah dirintis sejak bayi seperti pembiasaan makan pagi di rumah atau membawa bekal dari rumah. Selanjutnya pola makan dalam keluarga juga diperhatikan, frekuensi makan bersama dalam keluarga serta pembiasaan makan yang seimbang gizinya (Supriasa, 2001).

Penelitian Kurniasari (2005) menemukan sebesar 25% anak sekolah dasar di Yogyakarta jarang mempunyai kebiasaan sarapan. Menurut penelitian Djusmaidar (1991) sebanyak 18,8% anak sekolah dasar tidak melakukan sarapan sebelum berangkat sekolah. Beberapa faktor yang menyebabkannya antara lain: waktu yang

sangat terbatas, jarak sekolah yang cukup jauh, terlambat bangun pagi, atau tidak ada selera untuk sarapan pagi. Anak yang tidak sarapan pagi akan mengalami kekosongan lambung sehingga kadar gula darah akan menurun. Padahal gula darah merupakan sumber energi utama bagi otak. Dampak negatifnya adalah ketidakseimbangan sistem syaraf pusat yang dikuti dengan rasa pusing, badan gemetar atau rasa lelah (Pudjiadi. 2005). Keadaan demikian anak akan sulit untuk dapat menerima pelajaran dengan baik. Semangat belajar dan kecepatan reaksi juga akan menurun.

Faktor kecukupan energi dan gizi dapat mempengaruhi prestasi belajar karena asupan energi dan zat gizi yang tidak optimal akan mengganggu perkembangan otak. Asupan jajan anak yang sehat dapat mempengaruhi peningkatan prestasi anak. Prestasi belajar merupakan salah satu ukuran dari tingkat kecerdasan anak. Anak usia sekolah pada umur 7-11 tahun berada pada tahap perkembangan konkret operasional yang ditandai pikiran yang logis dan terarah serta mampu berfikir dari sudut pandang orang lain membuat anak usia sekolah sangat peka menerima perubahan dan pembaharuan (Suyanto, 2011).

Anak usia sekolah membutuhkan makanan yang cukup secara kuantitas dan kualitas agar memiliki status gizi yang baik. Salah satu upaya meningkatkan kualitas sumber daya manusia golongan anak sekolah adalah dengan menyediakan sarapan pagi yang bergizi untuk memenuhi kebutuhan tubuh selama mengikuti pelajaran di sekolah. Anak sekolah merupakan konsumen makanan yang telah aktif dan mandiri dalam menentukan makanan yang dikehendaknya. Anak sekolah umumnya setiap hari menghabiskan sepertiga waktunya di sekolah.

Data surveilan KLB keracunan pangan tahun 2010 terdapat 163 kasus akibat konsumsi jajan karena tidak sarapan pagi. Berdasarkan jenis pangannya, jajanan berkontribusi terhadap kasus keracunan sebesar 13,5%. Menurut data Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM) pada 2010, sekolah menempati urutan kedua (26,9%) setelah tempat tinggal (56,52%) kasus keracunan pangan di Indonesia. Data BPOM tahun 2010 menunjukkan adanya jajanan yang tidak memenuhi syarat dengan ditemukannya dari 2.984 sampel yang diuji, 45% tidak memenuhi syarat karena mengandung boraks, formalin, rhodamin B. Hasil penelitian tersebut menunjukkan

rendahnya perlindungan pada anak sekolah, padahal mengonsumsi jajanan saat bersekolah sudah jadi aktivitas rutin mereka (Permata, 2010). Prestasi belajar anak diukur dari kemampuan anak mengerjakan tugas dengan baik dan benar, anak bisa melakukan sesuatu secara mandiri, anak mampu bersosialisasi dengan teman sebaya dengan baik, anak tidak takut menjawab pertanyaan yang diberikan guru, anak bisa menulis dan membaca dengan baik dan benar serta anak tidak pernah melakukan pengulangan kelas anak memiliki nilai rata-rata prestasi belajar baik.

Skinner (2000), mengemukakan bahwa tingginya frekuensi melewati makan (terutama sarapan) dan frekuensi makan camilan yang tinggi atau mengambil makanan yang tidak teratur dan asupan makanan hewani dan buah-buahan rendah, ini akan mengakibatkan pertumbuhan dan prestasi belajar yang buruk. Anak yang memiliki kebiasaan sarapan pagi akan mempunyai kemampuan yang lebih baik daripada anak yang tidak memiliki kebiasaan sarapan pagi. Hasil penelitian Siswanti (2008), menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan pagi anak terhadap kemampuan konsentrasi belajar dari 20 anak yang sarapan pagi sebagian besar (70%)

bernilai baik, kebiasaan jarang sarapan pagi sebagian besar (20%) anak kemampuan konsentrasi belajarnya bernilai cukup, sementara dari anak yang tidak pernah sarapan pagi didapatkan sebanyak (10%) kemampuan konsentrasinya bernilai kurang. Suyanto (2011), menyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara sarapan pagi dengan prestasi belajar di Kota Malang, hal tersebut dibuktikan dari anak yang sarapan pagi teratur memiliki prestasi belajar yang baik sebanyak 65%. Sedangkan anak dengan kebiasaan pola makan pagi tidak teratur mengalami prestasi belajar cukup sebanyak 35%.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada tanggal 25 Agustus 2015 yang dilakukan oleh peneliti yaitu melakukan observasi di SDN Landungsari 01 Kec. Dau Kab. Malang didapatkan dari 10 anak, 6 (60%) anak sebelum berangkat sekolah melakukan sarapan pagi dan sebanyak 4 (40%) anak tidak sarapan pagi. Hal ini membuktikan masih banyak siswa yang tidak membiasakan sarapan pagi ditambah kurangnya dukungan orang tua untuk menyediakan sarapan pagi.

Studi pendahuluan juga dilakukan untuk melihat prestasi siswa kelas IV SDN Landungsari 01 Kec. Dau Kab. Malang.

Berdasarkan observasi data prestasi anak diketahui terdapat 5 (50%) siswa memiliki tingkat prestasi baik dengan nilai rata-rata diatas 80, sebanyak 3 (30%) siswa memiliki tingkat prestasi cukup dengan nilai rata-rata 60-79, dan sebanyak 2 (20%) siswa memiliki tingkat prestasi rendah dengan nilai rata-rata kurang dari 59.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan rutinitas sarapan pagi dengan prestasi belajar anak kelas IV di SDN Landungsari 01 Kec. Dau Kab. Malang.

DESAIN PENELITIAN

Desain penelitian menggunakan desain *analitik korelasi* dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 30 anak kelas IV dan sampel penelitian menggunakan *total sampling*. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah kuisisioner. Metode analisa data yang di gunakan yaitu kolerasi *spearman rank* dengan menggunakan SPSS.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Rutinitas Sarapan Pagi Anak

Untuk mengetahui rutinitas sarapan pagi anak kelas IV di SDN Landungsari 01 Kec. Dau Kab. Malang maka hasil penelitian dapat diketahui pada tabel berikut.

Tabel 1: Rutinitas Sarapan Pagi Anak.

No	Rutinitas Sarapan Pagi Anak	Jumlah (Anak)	Persentase (%)
1	Rutin	19	63,3
2	Tidak Rutin	11	36,7
	Total	30	100

Berdasarkan tabel 1. dapat diketahui bahwa dari 30 anak kelas IV di SDN Landungsari 01 Kec. Dau Kab. Malang sebagian besar dinyatakan rutin melakukan sarapan pagi hal ini didapatkan pada 19 (63,3%) anak kelas IV di SDN Landungsari 01 Kec. Dau Kab. Malang.

Prestasi Belajar Anak

Untuk mengetahui prestasi belajar anak kelas IV di SDN Landungsari 01 Kec. Dau Kab. Malang yang menjadi responden dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 2: Prestasi Belajar Anak

No	Prestasi Belajar Anak	Jumlah (Anak)	Persentase (%)
1	Baik	22	73,3
2	Cukup	8	26,7
	Total	30	100

Berdasarkan tabel 2, dapat diketahui bahwa sebagian besar anak memiliki prestasi belajar baik, hal ini didapatkan pada 22 (73,3%) anak kelas IV di SDN Landungsari 01 Kec. Dau Kab. Malang.

3. Analisa Data

Dalam penelitian ini menggunakan uji kolerasi *spearman rank* untuk menentukan hubungan dua variabel yang keduanya merupakan data ordinal, sedangkan keapasaan data dilihat dari tingkat signifikasi (α) sebesar atau kurang dari 0,050, adapun data disajikan sebagai berikut:

Tabel 3: Uji *Spearman Rank*

Variabel	N	Sig.
Rutinitas Sarapan Pagi Anak	30	0,023
Prestasi Belajar Anak		

Dari tabel 3, didapatkan bahwa nilai signifikasi dari uji kolerasi *spearman rank* sebesar 0,023 dengan taraf signifikasi 0,050 artinya H_1 Diterima, dimana “ada hubungan rutinitas sarapan pagi dengan prestasi belajar anak kelas IV di SDN Landungsari 01 Kec. Dau Kab. Malang”.

PEMBAHASAN

Identifikasi Rutinitas Sarapan Pagi Anak

Berdasarkan data yang telah disajikan dapat diketahui bahwa sebagian besar anak dinyatakan rutin melakukan sarapan pagi hal ini didapatkan pada 19 (63,3%) anak kelas IV di SDN Landungsari 01 Kec. Dau Kab. Malang dan sebagian kecil sebanyak 11 (36,7%) anak dinyatakan tidak rutin melakukan sarapan pagi.

Sedangkan sebagian besar ibu responden memiliki pekerjaan hal ini didapatkan pada 24 (80%) ibu dan sebagian kecil sebanyak 6 (20%) ibu responden tidak memiliki pekerjaan.

Rata-rata anak kelas IV di SDN Landungsari 01 Kec. Dau Kab. Malang mengalami rutin melakukan sarapan pagi sebanyak 19 (63,3%) anak, sehingga untuk menjaga agar anak tetap melakukan sarapan pagi yaitu harus ada tindakan dan kepedulian seorang tua terutama ibu untuk menyiapkan sarapan pagi bagi anaknya, karena ibu merupakan faktor utama dalam menentukan pemberian sarapan pagi bagi anak, sehingga mampu memberikan prestasi belajar anak yang baik. Energi dari sarapan untuk anak-anak dianjurkan berkisar 20-25% yaitu 200-300 kalori (Supariasa, 2002). Dalam menyusun menu sarapan perlu diperhatikan kelengkapan gizi yang dikandungnya seperti asupan yang dikonsumsi anak harus seimbang antara kalori, protein dan vitamin A, yodium, zat besi, vitamin, dan mineral lainnya.

Peran orang tua sangat penting dalam memberikan asupan sarapan pagi pada anak. Kebiasaan makan yang baik bagi anak di mulai dari rumah, atas bimbingan dari orang tua, baik ibu, ayah, atau

anggota keluarga yang lainnya. Peran ibu yang biasa paling banyak mempengaruhi pembentukan kebiasaan anak-anak di dalam rumah karena ibulah yang mempersiapkan makanan, mulai dari mengatur menu berbelanja, memasak, menyiapkan, menghidangkan makanan, mendistribusikan makanan serta mengajarkan tata cara makan terhadap anak-anaknya (Sediaoetama, 2004).

Berdasarkan data diketahui bahwa sebagian kecil sebanyak 11 (36,7%) anak kelas IV di SDN Landungsari 01 Kec. Dau Kab. Malang dinyatakan tidak rutin melakukan sarapan pagi. Faktor penyebab anak tidak melakukan sarapan pagi yaitu karena pekerjaan ibu dimana didapatkan sebanyak 24 (80%) ibu memiliki pekerjaan. Ibu yang bekerja sebagai pencari nafkah di luar rumah berarti sebagian dari waktunya tersita sehingga perannya dalam hal mempersiapkan makanan terpaksa di kerjakan oleh orang lain, sehingga menimbulkan anak tidak rutin melakukan sarapan pagi.

Anak yang mengalami energi tidak terpenuhi akibat tidak sarapan pagi bisa mengakibatkan kekurangan semangat dalam melakukan aktivitas sehingga menurunkan tingkat prestasi anak. Apabila anak mengalami energi tidak

terpenuhi secara terus menerus akan berdampak pada keterbatasan pertumbuhan gizi dimana rentan terhadap infeksi dan dapat menghambat perkembangan anak meliputi kognitif, motorik, bahasa, dan keterampilannya dibandingkan dengan anak yang mengalami sarapan teratur setiap pagi.

Dalam memenuhi rutinitas anak melakukan sarapan pagi sehingga mampu meningkatkan energi yang berdampak pada peningkatan prestasi belajar anak maka peran orang tua perlu memperhatikan asupan gizi yang dikonsumsi, dimana asupan gizi yang diperlukan untuk pertumbuhan anak yaitu kalori, protein, vitamin A, besi (Fe) dan seng (Zn). Pola makan dalam sarapan pagi anak harus diperhatikan seperti, anak mengkonsumsi makanan yang memiliki gizi seimbang, tidak membiasakan anak makan makanan atau minum minuman yang manis, membiasakan banyak makan buah-buahan atau sayur-sayuran diantara makan besar.

Identifikasi Prestasi Belajar Anak

Berdasarkan data didapatkan bahwa sebagian besar anak memiliki prestasi belajar baik, hal ini didapatkan pada 22 (73,3%) anak dan sebagian kecil anak memiliki prestasi belajar cukup hal ini

didapatkan pada 8 (26,7%) anak di kelas IV SDN Landungsari 01 Kec. Dau Kab. Malang. Diketahui juga sebagian besar responden berumur 10 tahun sebanyak 15 (50%) anak dan sebagian besar berjenis kelamin perempuan hal ini didapatkan pada 17 (56,7%) anak kelas IV di SDN Landungsari 01 Kec. Dau Kab. Malang.

Rata-rata sebanyak 22 (73,3%) anak kelas IV di SDN Landungsari 01 Kec. Dau Kab. Malang memiliki prestasi belajar baik, untuk menjaga agar anak selalu memiliki prestasi belajar baik maka diharapkan orang tua agar mampu memenuhi kebutuhan gizi anak seperti memberikan sarapan pagi pada anak sebelum berangkat sekolah. Adapun yang perlu dilakukan orang tua yaitu dengan memberikan asupan makanan yang dikonsumsi anak harus seimbang antara kalori, protein dan vitamin A, yodium, zat besi, vitamin, dan mineral seperti mengkonsumsi asupan empat sehat lima sempurna. Prestasi belajar anak bisa diketahui berdasarkan beberapa unsur seperti mampu mengerjakan tugas dengan baik dan benar, anak bisa melakukan sesuatu secara mandiri, anak mampu bersosialisasi dengan teman sebaya dengan baik, anak tidak takut menjawab pertanyaan yang diberikan

guru, anak bisa menulis dan membaca dengan baik dan benar serta dan anak tidak pernah melakukan pengulangan kelas (Skinner, 2000).

Faktor yang mempengaruhi prestasi belajar anak seperti faktor gizi anak dimana mengalami status gizi yang kurang hal ini disebabkan karena energi yang dikonsumsi anak tidak seimbang dengan kebutuhan energi anak. Nutrisi harus cukup karena kekurangan kadar makanan akan mengakibatkan kurangnya tonus jasmani, yang pengaruhnya dapat berupa kelesuan, mengantuk, lelah, dan sebagainya (Pudjiadi, 2005). Ketika kandungan energi pada makan pagi diperiksa, studi menunjukkan bahwa makan pagi dengan energi rendah bersifat merugikan dalam hal suasana hati, daya tahan fisik dan berpikir kreatif. Apabila anak tidak sarapan pagi maka menyebabkan kekosongan lambung sehingga kadar gula darah akan menurun. Padahal gula darah merupakan sumber energi utama bagi otak. Dampak negatifnya adalah ketidak seimbangan sistem syaraf pusat yang diikuti dengan rasa pusing, badan gemetar atau rasa lelah (Pudjiadi. 2005). Keadaan demikian anak akan sulit untuk dapat menerima pelajaran dengan baik. Semangat belajar dan kecepatan reaksi juga akan menurun.

Dari data didapatkan sebagian kecil sebanyak 8 (26,7%) anak memiliki prestasi belajar cukup di kelas IV SDN Landungsari 01 Kec. Dau Kab. Malang, dalam meningkatkan prestasi anak maka diharapkan orang tua selalu memberikan asupan energi yang cukup dengan cara memberikan sarapan pagi sebelum berangkat sekolah atau membekalkan jajanan sehat pada anak sehingga energi anak bisa tercukupi. Hasil penelitian didapatkan sebagian besar responden berumur 10 tahun sebanyak 15 (50%) anak. Anak usia sekolah pada umur 7-11 tahun berada pada tahap perkembangan konkret operasional yang ditandai pikiran yang logis dan terarah serta mampu berfikir dari sudut pandang orang lain membuat anak usia sekolah sangat peka menerima perubahan dan pembaharuan.

Hubungan Rutinitas Sarapan Pagi dengan Prestasi Belajar Anak

Analisis data menggunakan uji kolerasi *spearman rank* dengan menggunakan bantuan SPSS, didapatkan nilai Sig. (2-tailed) = 0,023 < α (0,050) yang artinya ada hubungan rutinitas sarapan pagi dengan prestasi belajar anak kelas IV di SDN Landungsari 01 Kec. Dau Kab. Malang. Hasil penelitian diketahui sebagian besar anak dinyatakan rutin melakukan sarapan pagi hal ini

didapatkan pada 19 (63,3%) anak dan sebagian besar anak memiliki prestasi belajar baik, hal ini didapatkan pada 22 (73,3%) anak kelas IV di SDN Landungsari 01 Kec. Dau Kab. Malang.

Dengan adanya hubungan rutinitas sarapan pagi dengan prestasi belajar anak kelas IV di SDN Landungsari 01 Kec. Dau Kab. Malang maka yang perlu dilakukan orang tua untuk meningkatkan prestasi belajar anak dengan cara memberikan sarapan pagi secara teratur kepada anak dengan memberikan asupan gizi yang seimbang kepada anak seperti memberikan kalori, protein dan vitamin A, yodium, zat besi, vitamin, dan mineral lainnya. Anak yang terbiasa mengkonsumsi sarapan pagi akan mempunyai kemampuan yang lebih baik di sekolahnya. Sarapan pagi sangat penting, karena semua makanan yang berasal dari makan malam sudah meninggalkan lambung, artinya lambung sudah tidak berisi makanan lagi sampai pagi hari. Salah satu upaya meningkatkan prestasi belajar pada anak sekolah adalah dengan menyediakan sarapan yang bergizi guna memenuhi kebutuhan tubuh selama mengikuti pelajaran di sekolah.

Hasil penelitian diketahui sebagian besar anak dinyatakan rutin melakukan sarapan pagi hal ini didapatkan pada 19 (63,3%) anak kelas IV di SDN Landungsari 01 Kec. Dau Kab. Malang. Energi anak yang tercukupi mampu meningkatkan prestasi belajar anak maka orang tua harus memperhatikan asupan energi anak seperti memberikan asupan empat sehat lima sempurna yaitu makanan yang mengandung karbohidrat (Nasi, Roti dan Pasta), makanan yang mengandung protein dimana berasal dari tahu, tempe, ikan, daging dan protein lainnya, makanan yang mengandung vitamin berupa buah dan sayur serta makanan pelengkap seperti susu, yogurt dan keju yang mengandung kalsium, vitamin D dan B-12, serta mengandung lemak, minyak dan gula. Dalam mengkonsumsi hal tersebut harus seimbang.

Selain faktor tercukupi asupan energi anak dalam meningkatkan prestasi belajar anak maka faktor lain yang mampu meningkatkan prestasi belajar anak yaitu faktor motivasi orang tua terutama ibu dimana mendukung anak untuk bisa melakukan kreasi sendiri. Hasil penelitian didapatkan sebagian besar anak memiliki prestasi belajar baik, hal ini didapatkan pada 22 (73,3%) anak kelas IV di SDN Landungsari 01 Kec. Dau Kab. Malang.

Dalam meningkatkan prestasi belajar maka didorong oleh motivasi orang tua dimana tindakan orang tua selalu menyiapkan sarapan pagi bagi anaknya. Fungsi motivasi adalah mendorong timbulnya kelakuan atau suatu perbuatan. Tanpa motivasi tidak akan timbul perbuatan seperti belajar. Sebagai pengarah, artinya mengarahkan perbuatan kepada pencapaian tujuan yang diinginkan, dan sebagai penggerak, artinya menggerakkan tingkah laku seseorang. Kuat lemahnya motivasi akan menentukan prestasi belajar anak.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Penelitian Kurniasari (2005) menemukan sebesar 25% anak sekolah dasar di Yogyakarta jarang mempunyai kebiasaan sarapan dan menurut penelitian Djusmaidar (1991) sebanyak 18,8% anak sekolah dasar tidak melakukan sarapan sebelum berangkat sekolah. Dimana dalam penelitian ini membuktikan sebagian kecil sebanyak 11 (36,7%) anak dinyatakan tidak rutin melakukan sarapan pagi. Pemenuhan energi yang baik adalah pemenuhan energi yang seimbang, artinya asupan zat gizi harus sesuai dengan kebutuhan tubuh anak sekolah.

Sarapan pagi sangat penting dilakukan sebelum melakukan aktivitas pada anak

sekolah. Sarapan pagi membuat tubuh memperoleh bekal zat tenaga untuk menghadapi belajar, bermain dan aktivitas lain. Banyak studi yang telah dilakukan membuktikan pentingnya makan pagi dan pengaruhnya terhadap kondisi tubuh dan aktivitas seseorang, terutama anak-anak. Hal ini sepaham dengan dengan hasil penelitian Siswanti (2008), menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan pagi anak terhadap kemampuan konsentrasi belajar dari 20 anak yang sarapan pagi sebagian besar (70%) bernilai baik.

Anak sekolah membutuhkan makanan yang cukup secara kuantitas dan kualitas agar memiliki keadaan atau status gizi yang baik. Salah satu upaya meningkatkan kualitas sumber daya manusia golongan anak. Upaya yang harus dilakukan orang tua dalam meningkatkan prestasi belajar anak yaitu menyiapkan sarapan pagi yang bergizi sebelum anak berangkat sekolah sehingga mampu meningkatkan energi dan memenuhi kebutuhan tubuh anak selama mengikuti proses pembelajaran di sekolah.

KESIMPULAN

Penelitian tentang hubungan rutinitas sarapan pagi dengan prestasi belajar anak kelas IV di SDN Landungsari 01 Kec. Dau Kab. Malang, menyimpulkan bahwa:

1. Sebagian besar anak kelas IV rutin melakukan sarapan pagi di SDN Landungsari 01 Kec. Dau Kab. Malang.
2. Sebagian besar anak kelas IV memiliki prestasi belajar baik di SDN Landungsari 01 Kec. Dau Kab. Malang.
3. Hasil analisis data dengan menggunakan uji kolerasi *spearman rank*, menunjukkan semakin baik rutinitas sarapan pagi maka semakin baik pula prestasi belajar anak kelas IV di SDN Landungsari 01 Kec. Dau Kab. Malang.

REFERENSI

- Djusmaidar. (1991). *Beberapa faktor yang mempengaruhi kebiasaan sarapan pagi pada anak usia sekolah*. Skripsi, Jurusan GMSK, Fakultas Pertanian Bogor.
- Kurniasari, R. (2005). *Hubungan frekuensi & asupan gizi makan pagi dengan kadar hemoglobin (hb) darah & konsentrasi di sekolah pada murid kelas v dan vi sdn jetis 1 dan sdn jetishardjo 1 yogyakarta*. Tesis, Universitas Gadjah Mada.
- Notoatmodjo, S. (2003). *Promosi kesehatan dan ilmu perilaku*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Permata, R. (2010). *Tingkat kesukaan makanan yang mengandung dan tidak monosodium glutamat (MSG) pada anak usia sekolah (Studi di SDN. Pacar Keling III/184 Tambaksari, Surabaya [skripsi]*. Surabaya: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga
- Pudjiadi, S. (2005). *Ilmu gizi klinis pada anak*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI
- Sediaoetama, D. (2004). *Gizi seimbang untuk anak sekolah dasar*. Dalam: Hidup sehat dalam siklus kehidupan manusia. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Siswanti, AI. (2005). *Pengaruh sarapan pada anak sekolah (studi kualitatif pada siswa kelas VI SDN Muktibarjo Lor 01-04, Kecamatan Genuk, Semarang [skripsi]*. Semarang: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro
- Skinner. (2000). *Prinsip dasar ilmu gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- Suyanto, WH. (2011). *Kebiasaan sarapan di sekolah dan status gizi dengan prestasi belajar [skripsi]*. Malang: Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya
- Supriasa, EST. (2001). *Gambaran perilaku makan anak sekolah dasar*. Jakarta: PT. Psikobuana
- Supriasa, EST. (2002). *Status gizi anak*. Jakarta: PT. Psikobuana