

HUBUNGAN ASUPAN ENERGI DAN PROTEIN SARAPAN PAGI DENGAN SIKAP BELAJAR ANAK SD NEGERI LEMAHBANG KECAMATAN BENDO KABUPATEN MAGETAN

Khoiriana Nur Hanifah^{1*}, Tutut Pujiyanto²

¹Prodi D3 Gizi AKZI Karya Husada Kediri, khoiriana23@gmail.com, 085735989592

² Prodi D3 Gizi AKZI Karya Husada Kediri, noanpujiyanto@gmail.com, 081334309088

Abstrak

Kegiatan sarapan sangat penting bagi anak-anak untuk memulai aktivitas, terutama sekolah. Anak-anak yang terbiasa sarapan memiliki tubuh yang sehat, memiliki daya kegiatan sehari-hari yang tinggi, daya pikir yang luas, dan membantu mengembangkan kemampuan konsentrasi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara asupan energi dan protein sarapan pagi dengan sikap belajar anak di SD Negeri Lemahbang Kecamatan Bendo Kabupaten Magetan. Desain penelitian ini adalah observasional dengan metodologi cross sectional memanfaatkan hubungan Spearman Rank dengan tingkat signifikansi = 0,05. Jumlah populasi dalam penelitian ini adalah siswa SD Negeri Lemahbang Kecamatan Bendo Kabupaten Magetan sebanyak 67 responden. Sampel penelitian berjumlah 41 responden. Pengambilan data dikumpulkan dengan cara recall sarapan pagi dan kuisisioner sikap belajar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa yang memiliki sikap belajar yang baik lebih banyak ditemukan pada anak-anak dengan konsumsi energi yang cukup sebanyak 35 anak atau 92,1%. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa siswa yang memiliki sikap belajar yang baik lebih banyak ditemukan pada anak-anak dengan asupan protein yang cukup sebanyak 30 anak atau 90,9%. Hasil uji Spearman Rank ($\alpha=5\%$) antara asupan energi dengan sikap belajar didapatkan p value = 0,624, sedangkan asupan protein dengan sikap belajar didapatkan p value = 0,469. Artinya tidak ada hubungan antara asupan energi dan protein dalam sarapan pagi dengan sikap belajar anak di SD Negeri Lemahbang Kecamatan Bendo Kabupaten Magetan. Dari penelitian ini diharapkan agar orang tua dapat memperhatikan asupan dan pemilihan sarapan pagi anak, sehingga kebutuhan dalam tubuh dapat terpenuhi.

Kata Kunci: Asupan Energi dan Protein, Sikap Belajar

Abstract

Breakfast activities are very important for children to start activities, especially school. Children who are accustomed to breakfast have a healthy body, have very high daily training strength and broad reasoning power, and help develop the ability to concentrate. The purpose of this study was to determine the relationship between energy and protein intake for breakfast with children's learning attitudes at SD Negeri Lemahbang, Bendo District, Magetan Regency. The design of this study was observational with a cross sectional methodology utilizing the Spearman Rank relationship with a significance level of 0.05. The total population in this study were students of SD Negeri Lemahbang, Bendo District, Magetan Regency, as many as 67 respondents. The research sample amounted to 41 respondents. Data were collected by recalling breakfast and a learning attitude questionnaire. The results showed that students who had good learning attitudes were more commonly found in children with sufficient energy consumption as many as 35 children or 92.1%. The results of the Spearman Rank test ($\alpha = 5\%$) between energy intake and learning attitudes were obtained p value = 0.624, while protein intake with learning attitudes was obtained p value = 0.469. This means that there is no relationship between energy and protein intake in breakfast with children's learning attitudes at SD Negeri Lemahbang, Bendo District, Magetan Regency. From this study, it is hoped that parents can pay attention to the intake and selection of children's breakfast, so that the needs in the body can be met.

Keywords: Energy and Protein Intake, Learning Attitude

PENDAHULUAN

Sarapan pagi adalah makanan yang dimakan sebelum atau menjelang dimulainya kegiatan sehari-hari, tidak kurang dari dua jam setelah bangun tidur, biasanya paling lambat pukul 10:00 dan menambah pemasukan kalori sekitar 20-35% dari kebutuhan sehari-hari yang lengkap tubuh.

Sarapan melengkapi asupan energi selama proses belajar yang berlangsung pukul 8-10 dan akan terisi kembali saat makan siang. Berdasarkan data Riskesdes (2018) bahwa 26% anak di Indonesia mengkonsumsi minuman saja pada saat sarapan pagi baik teh, susu maupun air putih [1]. Berdasarkan saran WHO, sarapan yang layak yang memenuhi

kebutuhan gizi adalah makan pagi yang mengandung karbohidrat sebesar (55- 65%), protein (12- 15 %), lemak (24- 30%). Jumlah energi yang dibutuhkan pada sarapan pagi adalah sekitar 370-555 kkal dan protein sarapan sekitar 9,8-14,7 gram. Sarapan pagi mempengaruhi sikap anak saat belajar. Sikap siswa dalam belajar merupakan salah satu bagian dari penilaian hasil belajar yang harus diperhatikan oleh siswa. Sikap tidak dibawa individu sejak dilahirkan, akan tetapi dipelajari dan dibentuk selama perkembangan individu tersebut dalam berhubungan dengan suatu obyeknya[2]. Kurang baiknya sikap saat belajar dapat disebabkan oleh faktor- faktor yang mempengaruhinya antara lain dipengaruhi dari keluarga, lingkungan masyarakat, sekolah, psikologis maupun fisiologis. Salah satunya faktor yang mempengaruhi sikap belajar anak adalah rasa lapar. Glukosa adalah sumber energi utama yang dibutuhkan oleh tubuh, karena kekurangan glukosa dapat mempengaruhi pembentukan organ, termasuk otak[3]. Berdasarkan hasil survey terdahulu yang dilakukan pada tanggal 25 Oktober 2021 pada 5 responden anak SD Negeri Lemahbang, sebesar 40% anak hanya mengkonsumsi sarapan berupa minuman saja, sedangkan 60% anak lainnya mengatakan bahwa mereka tidak sarapan pagi karena tidak selera makan. Berdasarkan permasalahan yang terjadi, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan antara asupan energi dan protein dengan sikap belajar anak-anak SD Negeri Lemahbang Kecamatan Bendo Kabupaten Magetan

METODE PENELITIAN

Desain pada penelitian ini menggunakan observasional dengan metodologi *cross sectional* menggunakan korelasi *Spearman Rank* dengan tingkat signifikansi $\alpha=0,05$. Lokasi pada penelitian ini bertempat di SD Negeri Lemahbang pada tanggal 22 Juni 2022. Responden dari penelitian ini adalah siswa-siswi SD Negeri Lemahbang kelas 4-6 sebanyak 41 responden. Peneliti melakukan pengumpulan data dengan cara Recall sarapan pagi dan Kuesioner sikap belajar. Data responden didapatkan melalui wawancara dengan responden yaitu siswa-siswi SD Negeri Lemahbang kelas 4-6 selama 3 hari berturut-turut. Kemudian asupan dalam bentuk ukuran rumah tangga (URT) dikonversikan dari bahan mentah kedalam gram. Kemudian menganalisis nilai energi dan protein menggunakan aplikasi *nutrisurvey*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Tabel 1 Karakteristik Responden

Karakteristik	N	%
Jenis Kelamin		
Perempuan	28	68,7
Laki-laki	13	31,7
Total	41	100
Usia		
9 tahun	8	19,5
10 tahun	24	58,5
11 tahun	9	22,0
Total	41	100
Kelas		
4	12	29,3
5	17	41,5
6	12	29,3
Total	41	100
Pekerjaan Orang Tua		
Petani	21	51,2
Swasta	11	26,8
PNS	6	14,6
Lain-lain	3	7,3
Total	41	100

Sumber : Data terolah 2022

Berdasarkan tabel 1, terlihat bahwa sebagian besar orientasi responden adalah perempuan dengan 28 anak (68,3%), sebagian besar responden berusia 10 tahun dengan 24 anak. (58,5%), sebagian besar responden berada dikelas 5 yaitu sebanyak 17 anak (41,5%) dan sebagian besar orang tua responden adalah petani yaitu sebanyak 21 orang (51,2%).

Asupan Energi Sarapan Pagi

Tabel. 2 Distribusi asupan energi sarapan pagi

Asupan Energi	Frekuensi	Presentase (%)
Cukup	38	92,7
Kurang	3	7,3
Total	41	100

Sumber: Data terolah (2022)

Berdasarkan hasil tabel 2 dapat diketahui bahwa siswa- siswi kelas 4-6 SD Negeri Lemahbang Kecamatan Bendo Kabupaten Magetan mayoritas memiliki asupan energi sarapan pagi cukup sebesar 92,7% dan yang memiliki asupan energi kurang yakni sebesar 7,3%. Hasil analisis menunjukkan bahwa di SD Negeri Lemahbang lebih banyak anak yang mempunyai asupan energi cukup. Sarapan pagi penting dan bermanfaat bagi anak-anak. Seseorang yang tidak sarapan pada umumnya akan merasa tidak fit, lemas, terlihat lesu dan justru bisa mengalami pusing. Sarapan memberikan asupan karbohidrat yang dapat berfungsi meningkatkan kadar glukosa darah[4]. Kadar glukosa yang normal, maka kerja otak bisa lebih baik sehingga jelas mempengaruhi peningkatan produktifitas seseorang [5]

Asupan Protein Sarapan Pagi

Tabel. 3 Distribusi asupan protein sarapan pagi

Asupan Protein	Frekuensi	Presentase (%)
Cukup	33	80,5
Kurang	8	19,5
Total	41	100

Sumber : Data terolah (2022)

Berdasarkan hasil penelitian yang tertera pada tabel 3 dapat diketahui bahwa siswa- siswi kelas 4-6 SD Negeri Lemahbang Kecamatan Bendo Kabupaten Magetan mayoritas memiliki asupan protein sarapan pagi cukup sebesar 80,5% dan yang memiliki asupan protein kurang yakni sebesar 19,5%. Fungsi protein untuk perkembangan sel dan peningkatan kemampuan pikiran serta perlindungan terhadap penyakit yang berhubungan dengan seluruh jaringan sensorik dan kemampuan pengendalian tubuh ke dalam otak [6]. Siswa yang memiliki tingkat asupan protein yang rendah juga dapat disebabkan ketika sarapan tidak mengkonsumsi sumber protein yang tinggi dan kurang bervariasi. Hasil wawancara dengan sampel menunjukkan bahwa sebagian besar sampel mengkonsumsi makanan nabati seperti tahu dan tempe untuk sarapan pagi dan hanya sebagian kecil yang mengkonsumsi makanan hewani seperti ikan, daging, susu.

Sikap Belajar

Tabel 4 Distribusi Sikap Belajar

Sikap Belajar	Frekuensi	Presentase (%)
Kurang	3	7,3
Baik	38	92,7
Total	41	100

Sumber : Data terolah (2022)

Berdasarkan data yang terdapat pada tabel 4 dapat diketahui bahwa siswa- siswi kelas 4-6 SD Negeri Lemahbang Kecamatan Bendo Kabupaten Magetan mayoritas memiliki sikap belajar baik sebesar adalah 92,7% dan siswa yang memiliki sikap belajar yang kurang adalah 7,3%. Sikap ialah status psikologis dan kecemasan yang dibentuk dari pengalaman yang memberikan dampak yang baik untuk diri seseorang. Sikap individu tidak dibawa oleh individu sejak lahir, tetapi dibentuk atau dididik melalui kemajuan orang-orang disekitar dengan suatu objek [7]. Sikap terbentuk dari beberapa variabel, khususnya pengalaman pribadi, dampak orang lain yang dianggap penting, dampak sosial, pengaruh kebudayaan, media masa dan faktor emosional [8]. Untuk dapat memahami sikap seseorang, kita perlu memahami hubungan antara rangsangan dan tanggapan [9].

Hubungan asupan energi sarapan pagi dengan sikap belajar anak SD Negeri Lemahbang Kecamatan Bendo Kabupaten

Tabel 5 Hubungan asupan energi sarapan pagi dengan sikap belajar anak SD Negeri Lemahbang Kecamatan Bendo Kabupaten Magetan

Asupan Energi	Sikap Belajar				Total		p-value
	Kurang		Baik		N	%	
	n	%	n	%			
Kurang	0	0	3	100	3	100	0,624
Cukup	3	7,9	35	92,1	38	100	
Total	3	7,3	38	92,7	41	100	

Sumber: Data terolah 2022

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan siswa yang memiliki sikap belajar baik banyak ditemukan pada anak dengan asupan energi cukup yaitu sebanyak 35 anak atau 92,1 %.

Berdasarkan hasil uji *Spearmen Rank* maka diperoleh nilai $p = 0,624 > 0,05$ maka H_0 diterima yaitu tidak ada hubungan antara asupan energi dengan sikap belajar anak SD Negeri Lemahbang Kecamatan Bendo Kabupaten Magetan. Tidak adanya hubungan asupan energi dengan sikap belajar dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yang tidak diteliti seperti waktu belajar, sarana dan prasarana dan pengetahuan orang tua yang rendah. Faktor lain yang dapat mempengaruhi yaitu pemberian menu makanan sarapan pagi yang kurang bervariasi sehingga energi yang dapat diserap oleh tubuh menjadi kurang.

Tidak tersedianya energi yang berasal dari makanan dapat membuat individu membutuhkan energi untuk bekerja, melakukan aktivitas, seseorang akan menjadi lesu, merasa malas, sehingga dapat mempengaruhi mental dengan demikian sikap yang ditunjukkan anak dalam belajar akan menurun [10]. Agar asupan energinya tercukupi maka diperlukan intake zat-zat makanan yang cukup dalam tubuh.

Hubungan asupan protein sarapan pagi dengan sikap belajar anak SD Negeri Lemahbang Kecamatan Bendo Kabupaten

Tabel 6 Hubungan asupan protein sarapan pagi dengan sikap belajar anak SD Negeri Lemahbang Kecamatan Bendo Kabupaten Magetan

Asupan Protein	Sikap Belajar				Total		P-value
	Kurang		Baik		N	%	
	n	%	n	%			
Kurang	0	0	8	100	8	100	0,138
Cukup	3	9,1	30	90,9	33	100	
Total	3	7,3	38	92,7	41	100	

Sumber: Data terolah 2022

Berdasarkan tabel 6 dapat diketahui siswa yang memiliki sikap belajar baik lebih banyak dijumpai pada anak dengan asupan protein cukup yaitu sebanyak 30 anak atau 90,9%. Berdasarkan hasil uji *Spearman Rank* didapatkan hasil nilai $p = 0,138 > 0,05$ maka H_0 diterima yaitu tidak ada hubungan antara asupan protein dengan sikap belajar anak SD Negeri Lemahbang Kecamatan Bendo Kabupaten Magetan. Masih adanya siswa yang mempunyai sikap belajar yang kurang tetapi mempunyai asupan protein yang cukup hal ini dapat disebabkan oleh kondisi psikologis yang berbeda serta masih ada faktor lain yang mempengaruhi sikap belajar yaitu minat siswa, perhatian, lingkungan dan taraf kecerdasan. Selain itu daya serap zat gizi protein dalam tubuh seseorang yang terdapat dalam makanan tidak optimal. Hal ini bisa saja disebabkan adanya interkasi antara zat gizi pada makanan. Menurunnya kualitas makanan yang dimakan juga dapat menyebabkan berkurangnya asupan zat gizi yang diserap oleh tubuh.

Berkurangnya nutrisi pada otak, seperti asam amino dan mineral, dapat berpengaruh terhadap kerja otak, juga dapat berpengaruh

terhadap stamina tubuh dan sikap individu. Saat otak atau pikiran lelah, tubuh juga akan merasa lelah, sehingga tidak bisa melakukan aktivitas secara maksimal [4]. Oleh karena itu, agar seseorang dapat beraktivitas dan bekerja lebih produktif maka diperlukan pengaturan pola makan yang teratur dan baik agar nutrisi yang diperlukan oleh tubuh dapat terpenuhi.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas 4,5 dan 6 sebanyak 41 anak di SD Negeri Lemahbang Kecamatan Bendo Kabupaten Magetan. Hasil penelitian ini didapatkan hasil bahwa siswa SD Negeri Lemahbang yang memiliki asupan energi cukup sebanyak 38 anak atau 92,7 % dan asupan energi kurang sebanyak 3 anak atau 7,3 %, asupan protein cukup sebanyak 35 anak atau 85,4 % dan asupan protein kurang sebanyak 6 anak atau 14,6 %, sikap belajar kurang yakni sebesar 7,3% dan yang memiliki sikap belajar baik sebesar 92,7%. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara asupan energi dan protein sarapan pagi dengan sikap belajar anak SD Negeri Lemahbang Kecamatan Bendo Kabupaten Magetan.

Saran

Diharapkan peneliti selanjutnya mengikutsertakan dan mengembangkan variabel yang terkait dengan asupan sarapan pagi dan sikap belajar.

DAFTAR PUSTAKA

- [1]. Riskesdas 2018. *Riset Kesehatan Dasar: RISKESDAS 2018*. Jakarta: Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI
- [2]. Gerungan. 2010. *Psikologi Sosial*. Bandung: Refika Aditama
- [3]. Heliawati, L.2018 *Kandungan Kimia Dan Bioaktivitas Tanaman Kecapi*; PPS UNPAK PRESS: Bogor

- [4]. Hardiansyah & Aries. 2012. *Jenis Pangan Sarapan dan Perannya Dalam Asupan Gizi Harian Anak Usia 6-12 Tahun di Indonesia*. Jurnal Gizi dan Pangan,7(2), 89-96
- [5]. Khomsan, A. 2010. *Pangan dan Gizi Untuk Kesehatan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- [6]. Gurnida, A Dida. 2011. *Revolusi Kecerdasan Nutrisi Bagi Perkembangan Otak*. fakultas Kedokteran Universitas Padjajaran: Bandung
- [7]. Chaer , Abdul, Leonie Agustina. 2010. *Sosiolinguistik Perkenalan Awal*. Jakarta: Rineka Cipta
- [8]. Azwar, Saifuddin. 2013. *Sikap Manusia: Teori Dan Pengukurannya*. Yogyakarta. Pustaka Belajar
- [9]. Suhardi. 2013. *The Sciene Of Motivation kitab motivasi*. Jakarta : PT. Elex Media Komputindo
- [10]. Almatsier, S. 2009. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Gramedia Pustaka Utama. Jakarta.