

# Perbedaan Konsumsi Sarapan Pagi dan Konsumsi Jajan Anak Sekolah Dasar terhadap Rasa Kantuk di SD Negeri 2 Kedungwaru Tulungagung

Panca Radono\*, Rijal Maulana Akbar

Insitut Ilmu Kesehatan STRADA Indonesia, Kediri, Indonesia

\*Corresponding author: [fiverado@gmail.com](mailto:fiverado@gmail.com)

## ARTICLE INFO

### Article history:

Received: 11<sup>nd</sup> May 2022

Revised: 25<sup>th</sup> May 2022

Accepted: 1<sup>st</sup> June 2022

### Keywords:

Adolescents

Hypertension

Prevention

## ABSTRACT

The optimal growth of school-age children depends on providing nutrition with good and right quality and quantity. The purpose of this study was to determine differences in consumption of breakfast and consumption of snacks for elementary school children to drowsiness in SD Negeri 2 Kedungwaru Tulungagung. In this study using observational research design with a cross-sectional approach. The population is all grade 3-5 students at SDN 2 Kedungwaru Tulungagung with a sample of 47 respondents stratified random sampling. Data were obtained from questionnaires and processed by independent T test statistic test. The results showed that the average breakfast group consumed breakfast 5 times a week, while the snack group consumed snacks 18 times a week, or 3 times a day. And the mean value of drowsiness in the breakfast group was 37.79. Whereas in the snack group the mean value of drowsiness is 49.74 from the maximum value. Statistical test results obtained P value  $0.012 < \alpha 0.05$  then  $H_0$  is rejected which means that there is a difference in consumption of breakfast and consumption of snacks for elementary school children to drowsiness in SD Negeri 2 Kedungwaru Tulungagung. Consuming breakfast is more effective to maintain concentration and reduce drowsiness when learning compared to consuming jajanan food.

## I. 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). Namun kenyataannya para orang tua biasanya menghadapi masalah dalam memberikan sarapan pagi pada anak sebelum pergi ke sekolah. Permasalahan makan pagi pada anak biasanya disebabkan karena anak sulit makan atau tidak mau makan. Apabila hal tersebut tidak segera diatasi maka dapat menyebabkan anak kekurangan gizi sehingga dapat mengganggu pertumbuhan, perkembangan, dan juga berpengaruh terhadap proses pembelajaran anak terutama pada konsentrasi dan prestasi belajar anak.

Selain itu, anak-anak sekolah umumnya sering tidak mau makan pagi atau sarapan karena berbagai alasan, misalnya tidak terbiasa sarapan, takut terlambat sampai kesekolah sehingga tergesa-gesa berangkat kesekolah, atau malas makan dan lain-lain.



Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada hari Sabtu 24 Februari 2018 di SD Negeri 2 Kedungwaru diperoleh data siswa kelas 3 sampai kelas 5 sebanyak 53 siswa. Dari hasil wawancara terhadap 5 wali kelas murid diketahui bahwa hampir semua siswa mengalami penurunan nilai belajar. Hal ini ditandai dengan seringnya siswa menguap dan mengantuk saat jam pelajaran. Bahkan beberapa siswa kesulitan memberikan jawaban saat diberi pertanyaan setelah guru menerangkan.

Daya kantuk dan pemberian nutrisi pada usia sekolah berawal dari kebiasaan sarapan pagi pada setiap individu. Pola asupan makanan pada anak telah menjadi hal yang banyak diperhatikan khusus karena pola makan pada awal kehidupan cenderung akan menetap hingga masa mendatang. Kebiasaan sarapan banyak mendapat perhatian pada masa anak dan remaja. Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa peniadaan atau konsumsi sarapan yang tidak memadai dapat menjadi factor yang berpengaruh pada ketidak cukupan dalam tubuh, karena dengan kurangnya asupan gizi maka tidak terpenuhinya konsumsi di waktu lain. Bagi masyarakat sarapan dianggap paling penting dalam kehidupan sehari-hari. Kebanyakan orang tua menganggap sarapan sebagai prasyarat dalam keberhasilan dalam proses meraih prestasi belajar. Adanya penelitian yang memberikan fakta bahwa sarapan memang memberi dampak yang positif kepada seseorang baik dalam konsentrasi, kemampuan kognitif, kualitas belajar maupun performa akademik (Soedibyo, S dan Gunawan, H, 2009).

Dalam peningkatan daya kantuk dapat dicapai dengan berbagai cara, salah satunya adalah makan pagi atau biasa disebut dengan sarapan. Makan pagi atau sarapan mempunyai peranan penting bagi anak sekolah usia, yaitu untuk pemenuhan gizi di pagi hari, dimana anak-anak berangkat kesekolah dan mempunyai aktivitas yang sangat padat di sekolah. Apabila anak-anak terbiasa sarapan pagi, maka akan berpengaruh terhadap kecerdasan otak, terutama daya ingat anak sehingga dapat mendukung prestasi belajar anak kearah yang lebih baik. Sarapan pagi merupakan pasokan energy untuk otak yang paling baik agar dapat berkonsentrasi di sekolah (Sumadi Suryabrata, 2010).

Selain makan pagi atau sarapan, anak sekolah tidak bisa terlepas dari makanan jajanan di sekolah. Makanan jajanan merupakan upaya untuk memenuhi kebutuhan energy karena aktivitasnya di sekolah yang tinggi (apalagi bagi anak yang tidak sarapan pagi), pengenalan berbagai jenis makanan jajanan akan menumbuhkan kebiasaan penganekaragaman pangan sejak kecil (Devi, 2012). Penelitian (Ulya, 2003) didapatkan hasil bahwa kontribusi makanan jajanan terhadap konsumsi sehari berkisar antara 10% - 20%, yaitu energy dari makanan jajanan memberikan kontribusi sebesar 17,36% dan zat gizi makro seperti protein 12,4%, 15,1% karbohidrat, dan lemak 21,1% terhadap konsumsi sehari.

## II. Metode

Dalam penelitian ini menggunakan desain penelitian observasional dengan pendekatan cross-sectional. Populasinya adalah semua siswa kelas 3-5 di SDN 2 Kedungwaru Tulungagung dengan sampel 47 responden secara stratified random sampling. Data diperoleh dari kuesioner dan diolah dengan uji statistic uji T independent.

### III. Hasil dan Diskusi

#### Karakteristik Subyek

**Tabel 1.** Karakteristik responden dalam penelitian ini meliputi usia dan jenis kelamin.

| No | Karakteristik | Sarapan |     | Jajan |     |
|----|---------------|---------|-----|-------|-----|
|    |               | ΣN      | Σ%  | ΣN    | Σ%  |
| 1  | Usia (tahun)  |         |     |       |     |
|    | 9             | 9       | 38  | 8     | 35  |
|    | 10            | 7       | 29  | 8     | 35  |
|    | 11            | 8       | 33  | 7     | 30  |
| 2  | Jenis kelamin |         |     |       |     |
|    | Laki-laki     | 17      | 71  | 13    | 57  |
|    | Perempuan     | 7       | 29  | 10    | 43  |
|    | Total         | 24      | 100 | 23    | 100 |

**Tabel 2.** Perbandingan rasa kantuk antara kelompok sarapan dan kelompok jajan.

|         | <b>Kelompok sarapan</b> | <b>Kelompok jajan</b> |
|---------|-------------------------|-----------------------|
| Mean    | 37,79                   | 49,74                 |
| Max     | 68                      | 75                    |
| Min     | 20                      | 22                    |
| Std.Dev | 13,683                  | 17,563                |

#### Analisa Data

**Tabel 3.** Hasil uji statistik T independent.

| <b>Rasa kantuk</b> | <b>Mean</b> | <b>t hitung</b> | <b>sig</b> |
|--------------------|-------------|-----------------|------------|
| Sarapan            | 37,79       | -2,608          | 0,012      |
| Jajan              | 49,74       |                 |            |

Berdasarkan pengumpulan data, kemudian dilakukan analisa data dengan menggunakan uji *T independent*. uji statistik yang pertama dilihat adalah distribusi uji normalitas menggunakan shapiro-wilk. Hasil uji normalitas dan homogenitas yaitu 0,104 dan 0,082 dengan  $\alpha = 0,05$  yang apabila  $> 0,05$  maka data dikatakan berdistribusi normal daan dapat di lanjutkkan ke uji statistik T independent.

Berdasarkan hasil uji statistik t independent di dapatkan hasil nilai signifikan 0,012 dengan  $\alpha = 0,05$  yang apabila  $< 0,05$  maka  $H_0$  di tolak, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan konsumsi sarapan pagi dan konsumsi jajan anak sekolah dasar terhadap rasa kantuk di SD Negeri 2 kedungwaru tulungagung.

Berdasarkan dari tabel 2 dapat kita bandingkan antara kelompok sarapan dan kelompok jajan bahwa hasil dari uji statistik menggunakan uji T independent yaitu nilai mean pada kelompok sarapan lebih rendah dari pada kelompok jajan, artinya tingkat rasa kantuk pada kelompok jajan lebih tinggi di bandingkan dengan kelompok sarapan.

#### Konsumsi sarapan pagi terhadap rasa kantuk di SD Negeri 2 Kedungwaru Tulungagung

Dari hasil penelitian yang didapatkan selama penelitian diketahui jumlah keseluruhan siswa yang dijadikan responden penelitian sebanyak 47 orang yang dibagi menjadi dua

kelompok 1 (Kelompok Sarapan) yang berjumlah 24 responden (51,1%) dan kelompok 2 (Kelompok Jajan) yang berjumlah 23 responden (48,9%).

Dalam penelitian ini siswa/wi pada kelompok sarapan dilakukan observasi selama satu minggu mulai tanggal 27 agustus hingga 3 september 2018 untuk mengetahui konsistensi sarapan. kelompok sarapan rata-rata mengkonsumsi sarapan pagi 5 kali dalam seminggu. Pada kelompok sarapan didapatkan hasil *mean* sebesar 37,79.

Sarapan adalah makanan yang dimakan pada pagi hari sebelum beraktifitas, dengan makanan yang terdiri dari sumber zat tenaga, sumber zat pembangun dan sumber zat pengatur (Depkes, 2005). Sarapan adalah kebutuhan manusia yang dibutuhkan secara teratur setiap pagi, kebutuhan akan nutrisi dan perkembangan otak bagi anak dimulai sejak dini (Waryono, 2010).

Anak-anak yang melewati waktu sarapan akan mengalami gangguan fisik terutama kekurangan energi untuk beraktivitas. Dampak lain juga akan dirasakan pada proses belajar mengajar yaitu anak menjadi kurang konsentrasi, mudah lelah, mudah mengantuk dan gangguan fisik lainnya. Anak – anak yang sarapan memiliki performa yang lebih baik dalam perkembangan kognitif di sekolah dibandingkan mereka yang tidak sarapan. Masalah mengantuk atau rasa kantuk yang tinggi menyebabkan anak – anak kesulitan dalam proses belajar atau sulit untuk berkonsentrasi di sekolah (Ahmad dkk, 2011).

Hasil penelitian dari tabulasi silang antara kelompok sarapan dan kelompok jajan terhadap rasa kantuk bahwa tingkat rasa kantuk tinggi sebagian besar adalah kelompok jajan dengan 9 responden. Namun pada kelompok sarapan juga terdapat tingkat rasa kantuk tinggi sebanyak 2 responden. Sedangkan dari hasil uji statistik T independent di dapatkan *mean* kelompok sarapan sebesar 37,79 atau bisa di bulatkan 38 yang artinya rata-rata tingkat rasa kantuk pada kelompok sarapan itu sedang. Hampir sama dengan kelompok jajan yang rata-rata (*mean*) memiliki tingkat rasa kantuk sedang. Ada beberapa penyebab juga yang menjadikan rata-rata tingkat kantuk pada kelompok sarapan itu sedang, yaitu karena responden memiliki konsistensi sarapan selama satu minggu yang kurang baik atau teratur. Namun memang kelompok sarapan lebih memiliki kecukupan gizi yang dapat mempengaruhi proses belajar.

### **Konsumsi jajan terhadap rasa kantuk di SD Negeri 2 Kedungwaru Tulungagung**

Hasil penelitian yang didapatkan selama penelitian diketahui jumlah keseluruhan siswa yang dijadikan responden penelitian sebanyak 47 orang yang dibagi menjadi dua kelompok intervensi yaitu kelompok 1 (Kelompok Sarapan) yang berjumlah 24 responden dan kelompok 2 (Kelompok Jajan) yang berjumlah 23 responden. Dalam penelitian ini siswa/wi pada kelompok jajan dilakukan observasi selama satu minggu untuk mengetahui kebiasaan jajan siswa/wi. kelompok jajan rata-rata mengkonsumsi jajan 18 kali dalam seminggu atau 3 kali sehari. Pada kelompok jajan didapatkan hasil *mean* 49,74 dan t hitung sebesar -2,594. Pada kelompok jajan sebagian besar memiliki tingkat rasa kantuk yang tinggi dengan jumlah responden 9 orang.

Makanan merupakan sumber utama gizi untuk memenuhi upaya sehari – hari dengan mencukupi kebutuhan tubuh baik dari jumlah atau porsi maupun mutu kandungan gizinya. Ketersediaan makanan di rumah merupakan langkah positif dalam mencapai makanan yang diketahui jumlah dan mutunya. Namun dengan kesibukan dan aktivitas yang dapat menuntut manusia untuk mengkonsumsi makanan di luar rumah baik makanan utama maupun makanan jajan (Khomsan, 2010).

Berdasarkan uraian diatas peneliti berpendapat dalam kegiatan belajar siswa/siswi akan lebih baik jika sebelum kegiatan belajar mereka memiliki energi yang maksimal. Untuk perkembangan proses belajar yang baik serta meningkatkan konsentrasi belajar. Adapun juga lebih efektif dan efisien jika anak-anak mengkonsumsi makanan yang bergizi. Kadang kala

anak sekolah memang lebih memilih untuk membeli makanan di sekolah. Itu akan cukup baik untuk menambah energi dalam proses belajar. Namun patut di koreksi juga makanan jajanan yang baik di konsumsi tersebut. Karena makanan jajanan tidak semuanya memiliki gizi yang sama. Apalagi kandungan yang ada dalam makanan jajanan.

Jadi lebih baik anak sekolah mengkonsumsi jajanan pada kantin yang sehat yang tersedia di sekolah. Serta membiaskan sarapan pagi atau berbekal makanan dari rumah.

### **Perbedaan Konsumsi Sarapan Pagi dan Konsumsi jajan anak sekolah dasar terhadap Rasa Kantuk di SD Negeri 2 Kedungwaru Tulungagung**

Dari kedua perbedaan konsumsi sarapan pagi dan konsumsi jajan terhadap rasa kantuk diatas dapat disimpulkan bahwa konsumsi sarapan pagi lebih berpengaruh untuk meminimalisir rasa kantuk di dibandingkan dengan konsumsi jajan. Hal ini dapat dilihat melalui hasil analisa uji T - Independent bahwa nilai rata-rata konsumsi sarapan pagi lebih baik dibandingkan dengan konsumsi jajanan, yakni nilai rata-rata konsumsi sarapan pagi sebesar 37,79 sedangkan nilai rata-rata konsumsi jajanan sebesar 49,74 dengan nilai P value 0,012 dan  $0,013 < \alpha (0,05)$  maka tolak  $H_0$  dan terima  $H_1$ . Hal ini berarti ada perbedaan konsumsi sarapan pagi dan konsumsi jajan anak sekolah dasar terhadap rasa kantuk di SD Negeri 2 Kedungwaru Tulungagung.

Anak sekolah sangat membutuhkan asupan zat gizi, sarapan sangat penting bagi anak sekolah. Anak yang terbiasa sarapan pagi akan mempunyai kemampuan yang lebih baik dibanding anak yang tidak terbiasa sarapan pagi. Sarapan pagi akan memacu pertumbuhan dan memaksimalkan kemampuan anak di sekolah (Moedji, 2009). Anak yang tidak terbiasa sarapan akan mempunyai kadar glukosa yang rendah. Glukosa darah adalah satu – satunya penyalur energi bagi otak untuk bekerja optimal. Glukosa yang rendah hingga mencapai  $< 70$  mg/dl akan menyebabkan penurunan konsentrasi belajar atau daya ingat (Devi, 2012).

Sarapan yang konsisten sangat di perlukan untuk memperkecil tingkat rasa kantuk. Dapat di ketahui bahwa tingkat rasa kantuk kelompok sarapan dan kelompok jajan memiliki tingkat rasa kantuk yang sedang, namun kelompok jajan lebih tinggi nilai *mean* nya dari kelompok sarapan. hal ini karena pada kelompok sarapan memiliki data observasi beberapa responden yang melakukan sarapan tidak secara rutin. Sedangkan pada kelompok jajan memiliki rata-rata tingkat rasa kantuk yang sedang, kelompok jajan ini memiliki asupan gizi yang kurang dalam makanan jajan. Karena kandungan makanan jajan yang tidak banyak mengandung gizi, beberapa contoh misalnya cilok, telur gulung, roti bakar, burger pedagang kakilima, gulali, es tebu, dan lain sebagainya. Pada kandungan makanan jajanan yang ada di area sekolah memiliki kandungan gizi yang kurang untuk mendukung dan meningkatkan konsentrasi dalam belajar. Apalagi jika seseorang tidak memiliki asupan yang tercukupi, tentu akan sangat mudah mengantuk. Karena tidak memiliki energi yang cukup serta cepat lelah yang akan menyebabkan rasa kantuk.

## **IV. Kesimpulan**

Frekuensi sarapan pagi di SDN 2 Kedungwaru Tulungagung untuk kelompok sarapan rata-rata 5 kali dalam seminggu. Frekuensi jajan di SDN 2 Kedungwaru Tulungagung untuk kelompok jajan rata-rata 18 kali dalam seminggu atau 3 kali pada saat sekolah. Ada perbedaan rasa kantuk di lihat dari konsumsi sarapan pagi dan konsumsi jajanan anak sekolah dasar di SDN 2 Kedungwaru Tulungagung.

## V. Referensi

- Ahmad, dkk. (2011). Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dan Jajan Dengan Status. Akhmad, Eri Yanuar. (2011). Diet Sehat untuk Anak. Yogyakarta : Kanisius.
- Almatsier S. (2010). Prinsip dasar ilmu gizi. Jakarta: PT 18. Gramedia Pustaka Utama.
- Almatsier, S. (2004). Penutup Diet. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Astawan, Made. (2009). Gizi Anak. Jakarta : Dian Rakyat.
- Brown, H. Douglas. (2008). Prinsip pembelajaran dan pengerjaan bahasa. Jakarta: pearson education.
- Departemen Kesehatan R.I. (2005). Rencana Strategi Departemen Kesehatan. Jakarta: Depkes RI. [www.depkes.go.id](http://www.depkes.go.id).
- Devi, N. (2012). Gizi Anak Sekolah. Jakarta : Kompas Media Nusantara.
- Devi, N. (2012). Gizi Anak Sekolah. Kompas Media Nusantara: Jakarta.
- Dimyanti. (2006). Belajar dan Pembelajaran. Jakarta: Rineka Cipta.
- Dindinkem. (2008). “Resiko Kesehatan Anak terhadap Makanan Jajanan”. (<http://www.halalguide.info/content/view/548/70>). Diakses 23 Juni 2016.
- Djamarah. (2002). Psikologi Belajar. Jakarta: Rineka Cipta.
- Hakim, T. (2001). Belajar Secara Efektif. Jakarta: Puspa Suara.
- Hardinsyah & Aries. (2012). Masalah dan Pentingnya Sarapan Bagi Anak. Jakarta.
- Irawati. (2007). Kebiasaan Makan, Konsumsi Jajanan. Jakarta : FKM UI.
- Judarwanto. (2006). Hubungan Pola Konsumsi Makanan Jajanan Dengan Status.
- Kumala, S. (2013). Faktor determinan terhadap kebiasaan sarapan siswa di SMP IT insan harapan tangerang selatan [thesis]. Depok: Universitas Indonesia.
- Millimet DL, Tchernis R, Husain M. (2010). School nutrition Program and the incidence of childhood obesity. Journal of Human resources. 45(3): 640-654.
- Moehji, S. (2009). ILMU GIZI 2. Jakarta : Penerbit Papas Sinar Sinarti.
- Moehji, S. (2009). Ilmu Gizi 2 Penanggulangan Gizi Buruk. Jakarta: PT Bhratara Niaga Media.
- Notoatmodjo S. (2003). Prinsip-prinsip dasar ilmu kesehatan masyarakat. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2012). Metodologi penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Pudjiadi. S. (2005). Ilmu Gizi klinis pada anak. Edisi keempat FKUI. Jakarta.
- Pudjiadi. S. (2005). ilmu gizi pada anak. Jakarta: Fakultas kedokteran Universitas Indonesia.
- Rentang Kehidupan edisi kelima. (alih Bahasa: Dra. Istiwidayanti & Drs.Sandercock G, C V, L D. (2010). Association between habitual school day breakfast consumption, body mass indeks, physical and cardiorespiratory fitness in English school children. European journal of clinical nutrition.
- Santoso S, Ranti AL. (2009). Kesehatan dan gizi. Jakarta: Rineka Cipta.
- Setiadi. (2013). Konsep dan Praktik Penulisan Riset Keperawatan. Edisi 2. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Shill KB et al. (2014). Prevalence of iron-deficiency anemia among university students in noakhali region, Bangladesh. Journal of health, population and nutrition.
- Siagian, A. (2010). EpidemiologiGizi. Jakarta: Erlangga.
- Sirajuddin & Masni. (2015). Kejadian anemia Pada siswa sekolah dasar. FKMUH.
- Soedibyo, S dan Gunawan, H. (2009). Kebiasaan Sarapan di Kalangan anak Usia Sekolah Dasar di Poliklinik Umum Departement Ilmu Kesehatan anak. Jurnal Sari Peditry, 11 (1), 66-70.
- Soetjinengsih. (2008). Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya. Jakarta: Sagung Seto.
- Solihin, P. (2008). Ilmu Gizi pada Anak. Jakarta : Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.

- Suhardjo. (2003). Berbagai Cara Pendidikan Gizi. Jakarta : PT Bumi Aksara.
- Suprajitno. (2008). Perkembangan Anak dan Remaja. Jakarta: Rineka Cipta.
- Suryabrata. Sumadi. (2010). Metodologi penelitian, Jakarta: PT Raja Grafindo. Persada.
- Waryono. (2010). Gizi Reproduksi. Jakarta: Pustaka Rihama.
- Winarno, F. G. (2008). Kimia pangan dan gizi. Gramedia Pustaka Utama. Jakarta.
- Wong, L. Donna. (2009). Buku Ajar Keperawatan Pediatrik. Vol. 1. Edisi 6. . Jakarta : EGC.