

PERILAKU SARAPAN PAGI DAN KAITANNYA DENGAN PRESTASI BELAJAR SISWI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA DI SMPN 2 DEPOK

Ari Nofitasari,* Rina A. Anggorodi,** Triyanti**

ABSTRACT

For students, breakfast is very important to improve their concentration to study and enable them to absorb materials delivered in schools easier thereby their quality of study achievement improve. Hunger because of not having breakfast before going to school will impact on students' concentration to study, decrease their ability to solve problems and often lead to difficulties on answer mathematic quiz. This study is aimed to understand breakfast behavior and important factors determining the quality of study achievement of students in SMPN 2 Depok. The method employed in this study is cross Sectional Design. Sample for the study covering 217 female students. Data was analyzed using logistical regression test. The finding of this research shows the proportion of female students who have breakfast is 58,5 %. The result of statistical tests shows that there is a colored correlation between nutritional knowledge, breakfast availability, level of mothers' education and the quality of study achievement with female students' breakfast behavior ($P < 0,05$). Factors determining breakfast behavior is nutritional knowledge of female students, availability of breakfast and mothers' level of education. Factors determining breakfast behavior is nutritional knowledge of female students, availability of breakfast and mothers' level of education. The dominant factor that correlates to breakfast behavior is mothers' level of education.

Key words : Breakfast Behavior and the Quality of Study Achievement of students

ABSTRAK

Sarapan pagi bagi anak sekolah sangat penting, karena dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan memudahkan siswi dalam menyerap pelajaran di sekolah, sehingga menghasilkan prestasi belajar yang baik. Rasa lapar karena tidak sarapan pagi akan mempengaruhi konsentrasi belajar, menurunkan kemampuan memecahkan soal dan sering membuat kesalahan dalam perhitungan matematika. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran perilaku sarapan pagi dan faktor-faktor yang berhubungan serta kaitannya dengan prestasi belajar siswi di SMPN 2 Depok. Penelitian ini menggunakan Desain Cross Sectional. Besar sampel sebanyak 217 siswi. Analisis data menggunakan uji regresi logistik. Hasil penelitian menunjukkan proporsi siswi yang sarapan pagi sebanyak 58,5 %. Sebagian besar siswi dalam penelitian ini memiliki prestasi belajar yang baik. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi siswi, ketersediaan sarapan pagi, pendidikan ibu dan prestasi belajar siswi dengan perilaku sarapan pagi ($P < 0,05$). Faktor dominan dalam penelitian ini adalah pendidikan ibu. Siswi yang pendidikan ibunya tinggi sebesar 2 kali lebih sering sarapan pagi dibandingkan yang pendidikan ibunya rendah setelah dikontrol variabel pengetahuan gizi siswi dan ketersediaan sarapan pagi.

Kata Kunci : Perilaku sarapan pagi, prestasi belajar siswi.

Sarapan pagi mempunyai peranan yang cukup penting dalam memenuhi kebutuhan energi anak sekolah, karena dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan memudahkan menyerap pelajaran di sekolah.¹ Pada umumnya sarapan pagi menyumbang gizi sekitar 25 % dari angka kebutuhan gizi sehari.^{2,3} Kebutuhan gizi wanita usia 13-15 tahun adalah 2350 kalori dan 57 gram protein, dengan demikian makan pagi menyumbangkan sebanyak 587,5 kalori dan 14,25 gram protein.⁴ Masalah lapar pada waktu di sekolah juga dapat mempengaruhi prestasi belajar.⁵ Oleh karena itu untuk memperoleh prestasi belajar yang baik maka diperlukan konsentrasi yang baik pula.

Golongan remaja putri merupakan golongan yang sensitif terhadap pola konsumsi makan termasuk juga sarapan pagi. Usaha remaja putri menjadi langsing dan lebih mementingkan penampilannya, dilakukan dengan memilih makanan yang tidak mengandung banyak energi dan tidak mau makan pagi.⁶ Padahal perilaku menghindari makan pagi dengan tujuan untuk menurunkan berat badan merupakan kekeliruan yang dapat mengganggu kondisi kesehatan, antara lain berupa gangguan pada saluran pencernaan.⁷ Ditemukan beberapa siswi di Jakarta yang berusia 13 tahun demi menjaga penampilan tubuhnya hanya makan siang, sarapan hanya minum air putih dan susu saja sekedar membuat kenyang, dan malamnya tidak makan serta hanya minum susu.⁸ Penelitian yang dilakukan Irawati dkk pada 270 siswa dari 6 SLTP di Kotamadya Bogor menunjukkan siswa yang biasa sarapan pagi sebanyak 61,6 %. Hal tersebut menunjukkan belum semua siswa sarapan pagi

* Jurusan Promosi Kesehatan FKM UI

** Jurusan Gizi Kesehatan Masyarakat FKM UI

sebelum berangkat kesekolah. Demikian pula hasil penelitian Hernawati menunjukkan siswi yang sarapan pagi, prestasi belajarnya 50,9 % lebih baik dibandingkan siswi yang tidak biasa sarapan pagi.

Banyak faktor yang dapat mempengaruhi kebiasaan sarapan pagi pada golongan siswi. Hal tersebut dapat mengakibatkan perbedaan kebiasaan sarapan pagi pada setiap siswi, seperti ada yang terbiasa sarapan pagi dan ada yang tidak terbiasa sarapan pagi. Hasil penelitian Mauna yang menyatakan ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi siswi sarapan pagi tersebut diantaranya adalah, pengetahuan gizi siswi, waktu tempuh, ketersediaan makan pagi di rumah, pendidikan ibu, pekerjaan ibu serta uang saku.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perilaku sarapan pagi dan faktor-faktor yang berpengaruh serta kaitannya dengan prestasi belajar siswi sekolah menengah pertama di SMPN 2 Depok, pada tahun 2007.

Metode

Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional*, dimana penelitian ini mengamati berbagai faktor yang berhubungan dengan perilaku sarapan pagi dengan mengelompokkan menjadi faktor predisposisi meliputi, pengetahuan gizi siswi dan persepsi tubuh ideal, faktor pemungkin meliputi, ketersediaan sarapan pagi, jarak ke

dilakukan penelitian, peneliti melakukan uji coba kuesioner terlebih dahulu pada siswi yang berbeda tapi kualifikasinya sama. Perilaku sarapan pagi siswi dan kebiasaan membawa bekal diukur dengan menggunakan metode *recall* selama 3 kali kunjungan. Prestasi belajar siswi diukur dengan menggunakan nilai rapor matematika dan IPA semester ganjil. Dari nilai-nilai pelajaran tersebut dibagi rata-ratanya, kemudian dikategorikan menjadi dua kategori yaitu kurang (apabila nilai < rata-rata) dan baik (apabila nilai $\geq$ rata-rata).

Populasi pada penelitian ini adalah semua siswi kelas II dan III SMPN 2 Depok. Jumlah sampel yang diteliti sebanyak 217 orang yang dipilih secara simple random sampling pada bulan desember 2007. Analisis data yang digunakan adalah uji regresi logistik sederhana. Tahapan analisis yang dilakukan meliputi pemilihan variabel kandidat yang masuk dalam model ($p < 0,25$), tahap pemodelan, penilaian interaksi dan model akhir.

Hasil

Gambaran Perilaku Sarapan Pagi pada Siswi SMPN 2 Depok Tahun 2007

Setengah dari responden melakukan sarapan pagi (58,5 %). Dalam penelitian ini didapat, median energi sarapan pagi siswi sebesar 539 kalori (22,93% AKG), dan median protein sarapan pagi siswi sebesar 13,70 gram (24,03% AKG), dengan demikian berarti asupan energi dan

Tabel 1. Hasil Analisis Univariat

No.	Variabel	Kategori	Distribusi Siswi	
			Jumlah	%
1.	Pengetahuan Gizi Siswi	Baik	141	65
2.	Persepsi Tubuh Ideal	Positif	161	74,2
3.	Ketersediaan Sarapan Pagi	Tersedia	180	82,9
4.	Jarak ke Sekolah	Jauh	116	53,5
5.	Uang Jajan	Banyak	109	50,2
6.	Kebiasaan Jajan Mengenyangkan	Terbiasa	142	65,4
7.	Kebiasaan Membawa bekal	Tidak terbiasa	152	70
8.	Pendidikan Orang Tua			
	a. Pendidikan Ayah	Tinggi	131	60,4
	b. Pendidikan Ibu	Rendah	120	55,3
9.	Pekerjaan Orang Tua			
	a. Pekerjaan Ayah	Penghasilan Tetap	172	79,3
	b. Pekerjaan Ibu	Tidak Bekerja	131	60,4
10.	Penghasilan Orang Tua	Tinggi	123	56,7
11.	Perilaku Sarapan Pagi	Sarapan	127	58,5
12.	Prestasi Belajar	Baik	126	58,1

sekolah, uang jajan, kebiasaan jajan yang mengenyangkan, kebiasaan membawa bekal, serta faktor penguat meliputi pendidikan orang tua, pekerjaan orang tua dan penghasilan orang tua. Berbagai variabel independen tersebut diperkirakan berhubungan dengan perilaku sarapan pagi siswi.

Instrumen dalam penelitian ini berupa kuesioner terstruktur, yang sebelumnya dilakukan uji coba untuk mendapatkan validitas dan reliabilitas kuesioner. Sebelum

protein siswi masih dibawah yang dianjurkan yaitu 25 % angka kecukupan gizi sehari untuk sarapan pagi, dimana seharusnya asupan energi dan protein untuk siswi usia 13-15 tahun harus mencukupi 587,5 kalori dan protein sebanyak 14,25 gram. Berdasarkan nilai raport didapat bahwa prestasi belajar siswi dengan kategori baik sebanyak 58,1%, dengan rata-rata 76,36. Rata-rata untuk nilai matematika siswi sebesar 78,94 dan rata-rata nilai IPA siswi sebesar 73,63.

Analisis Univariat

Faktor predisposisi, antara lain menunjukkan sebagian besar siswi pengetahuan gizinya baik (65 %), memiliki persepsi tubuh ideal yang positif (74,2%). Persepsi tubuh ideal pada siswi dalam penelitian ini dibagi dalam dua kategori, yaitu negatif dan positif. Persepsi tubuh ideal negatif yaitu bila sesuai dengan kriteria tubuh model, seperti kurus, langsing, tinggi semampai, sedangkan yang dimaksud dengan positif yaitu bila tidak sesuai dengan kriteria tubuh model.

Faktor pemungkin, yaitu sebagian besar siswi (82,9 %) disediakan sarapan pagi di rumahnya, sebanyak 53,5 % siswi jarak ke sekolahnya jauh, 50,2 % siswi uang jajannya banyak ($\geq$ rata-rata), hampir sebagian siswi mempunyai kebiasaan jajan yang mengenyangkan (kebiasaan jajan yang dikonsumsi siswi berdasarkan

frekuensi dalam seminggu dan jenis jajanan yang mengenyangkan, seperti nasi dengan lauk, lontong, mie goreng, dll) yaitu sebanyak 65,4 %, dan sebagian besar siswi tidak membawa bekal ke sekolah (70%).

Faktor penguat, menunjukkan sebagian besar ayah berpendidikan tinggi/ $>$ SMA (60,4%), sedangkan ibu hampir sebagian besar berpendidikan rendah/ $\leq$ SMA (55,3 %). Pekerjaan ayah hampir sebagian besar berpenghasilan tetap (70,3 %), sedangkan ibu hampir sebagian tidak bekerja (60,4 %). Hampir sebagian besar orang tua berpenghasilan tinggi (56,7 %), (Lihat Tabel 1).

Analisis Bivariat

Analisis Bivariat digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara dua variabel. Hubungan ini diidentifikasi dengan melihat p-valuenya. Pada

Tabel 2. Hasil Analisis Bivariat

N o.	Variabel	Perilaku Sarapan Pagi				p- value	OR
		Ya/ Sarapan		Tidak			
		Jumlah	%	Jumlah	%		
1.	Pengetahuan Gizi Siswi 1. Kurang 2. Baik	37 90	48,7 63,8	39 51	51,3 36,2	0,044	1,860
2	Persepsi Tubuh Ideal 1. Negatif 2. Positif	34 93	60,7 57,8	22 68	39,3 42,2		
3.	Ketersediaan Sarapan Pagi 1. Tidak 2. Ya	15 112	40,5 62,2	22 68	59,5 37,8	0,024	2,416
4.	Jarak ke Sekolah 1. Dekat 2. Jauh	63 64	62,4 55,2	38 52	37,6 44,8		
5.	Uang Jajan 1. Sedikit 2. Banyak	67 60	62 55	41 49	38 45	0,364	0,749
6.	Kebiasaan Jajan 1. Tidak 2. Ya	40 87	53,3 61,3	35 55	46,7 38,7		
7.	Kebiasaan Membawa bekal 1. Tidak 2. Ya	85 42	55,9 64,6	67 23	44,1 35,4	0,298	1,439
8.	Pendidikan Orang Tua a. Pendidikan Ayah 1. Rendah 2. Tinggi b. Pendidikan Ibu 1. Rendah 2. Tinggi	48 79 61 66	55,8 60,3 50,8 68	38 52 59 31	44,2 39,7 49,2 32		
9.	Pekerjaan Orang Tua a. Pekerjaan Ayah 1. Penghasilan Tidak Tetap 2. penghasilan Tetap b. Pekerjaan Ibu 1. Tidak Bekerja 2. Bekerja	25 102 70 57	55,6 59,3 53,4 66,3	20 70 61 29	44,4 40,7 46,6 33,7	0,776	1,166
10	Penghasilan Orang Tua 1. Rendah 2. Tinggi	52 75	55,3 61	42 48	44,7 39	0,485	1,262
11	Prestasi Belajar 1. Kurang 2. Baik	44 83	48,4 65,9	47 43	51,6 34,1		

penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara prestasi belajar dengan perilaku sarapan pagi. Pengetahuan gizi siswi, ketersediaan sarapan pagi, dan pendidikan ibu juga menunjukkan hubungan yang bermakna dengan perilaku sarapan pagi (Lihat Tabel 2).

Analisis Multivariat

Pemilihan Variabel Kandidat Model

Pemilihan variabel kandidat yang masuk ke dalam model dilakukan dengan analisis bivariat antara masing-masing variabel independen dan variabel dependennya. Bila hasil uji bivariat didapat nilai $p < 0,25$, maka variabel tersebut dapat masuk dalam analisis multivariat. Dari 12 variabel, hanya 4 variabel yang terpilih dan ditetapkan sebagai variabel kandidat multivariat, karena memiliki nilai $p < 0,25$, yaitu variabel pengetahuan gizi siswi, ketersediaan sarapan pagi, pendidikan ibu dan pekerjaan ibu (Lihat tabel 3).

Model Akhir

Hasil analisis multivariat ditemukan variabel yang berhubungan secara signifikan dengan perilaku sarapan pagi adalah hanya variabel pendidikan ibu, sedangkan variabel pengetahuan gizi siswi dan ketersediaan sarapan pagi sebagai variabel konfounding. Hasil analisis didapatkan OR dari variabel pendidikan ibu adalah 1,922, artinya siswi yang pendidikan ibunya tinggi sebesar 2 kali lebih sering sarapan pagi dibandingkan yang pendidikan ibunya rendah setelah dikontrol variabel pengetahuan gizi siswi dan ketersediaan sarapan pagi (Lihat tabel 4).

Pembahasan

Sebanyak 58,5 % siswi melakukan sarapan pagi. Hal tersebut menunjukkan belum semua siswa sarapan pagi sebelum berangkat ke sekolah, hanya sebagian siswa saja yang melakukannya. Porsi sarapan pagi sebaiknya

Tabel 3. Pemilihan Kandidat Model

Variabel Independen	P	OR	95 % CI
Pengetahuan Gizi Siswi	0,044*	1,860	1,056-3,276
Persepsi Tubuh Ideal	0,819	0,885	0,476-1,646
Ketersediaan Sarapan Pagi	0,024*	2,416	1,173-4,974
Jarak ke Sekolah	0,349	0,742	0,431-1,279
Uang jajan	0,364	0,749	0,436-1,288
Kebiasaan Jajan yang Mengenyangkan	0,325	1,384	0,786-2,436
Kebiasaan Membawa Bekal	0,298	1,439	0,789-2,625
Pendidikan Ayah	0,606	1,203	0,693-2,087
Pendidikan Ibu	0,016*	2,059	1,180-3,594
Pekerjaan Ayah	0,776	1,166	0,601-2,260
Pekerjaan Ibu	0,082*	1,713	0,975-3,010
Penghasilan Orang Tua	0,485	1,262	0,732-2,176

p-value < 0,25 *

Tahap Pemodelan

Variabel yang terpilih sebagai kandidat model multivariat secara bersamaan dimasukan ke dalam uji regresi logistik, kemudian dilakukan seleksi lagi, variabel yang dianggap penting yang masuk dalam model dipertahankan jika memiliki nilai $p\text{ value} < 0,05$, sedangkan variabel yang memiliki nilai $p\text{ value} > 0,05$ dikeluarkan. Pengeluaran variabel tidak dilakukan secara serentak semua yang $p\text{ valuenya} > 0,05$, namun dilakukan secara bertahap mulai dari variabel yang mempunyai $p\text{ value}$ terbesar.

Penilaian Interaksi

Pada penelitian ini variabel pendidikan ibu diduga berinteraksi dengan ketersediaan sarapan pagi. Berdasarkan analisis variabel interaksi yang telah dilakukan, didapat bahwa variabel pendidikan ibu dengan ketersediaan sarapan pagi memiliki nilai $p=0,693$ ($p>0,05$), berarti tidak ada interaksi antara variabel pendidikan ibu dengan ketersediaan sarapan pagi.

mencukupi 25 % dari kebutuhan energi dan zat gizi lainnya dari angka kecukupan gizi sehari anak sekolah.¹² Dalam penelitian ini didapat, median energi sarapan pagi siswi sebesar 539 kalori (22,93% AKG), dan median protein sarapan pagi siswi sebesar 13,70 gram (24,03% AKG), dengan demikian berarti hal ini belum sesuai dengan 25 % angka kecukupan gizi sehari untuk sarapan pagi, dimana seharusnya asupan energi dan protein untuk siswi usia 13-15 tahun harus mencukupi 587,5 kalori dan protein sebanyak 14,25 gram.

Siswi yang sarapan pagi memiliki prestasi belajar yang baik (65,9%), dengan nilai $p=0,014$, artinya terdapat hubungan yang bermakna antara perilaku sarapan pagi dengan prestasi belajar. Hal tersebut disebabkan siswi yang sarapan pagi lebih dapat konsentrasi dalam belajar, karena ketika mereka belajar di sekolah perut mereka sudah terisi dengan sarapan pagi sebelum pelajaran dimulai. Bagi anak sekolah, makan pagi dapat meningkatkan konsentrasi

belajar dan memudahkan penyerapan pelajaran, sehingga prestasi belajar menjadi lebih baik.¹³

Siswi dengan pengetahuan gizi baik (63,8%) cenderung melakukan sarapan pagi, dengan nilai $p=0,044$, artinya terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi siswi dengan perilaku sarapan pagi. Hal tersebut dikarenakan pada siswi yang memiliki pengetahuan gizi baik lebih mengetahui manfaat sarapan pagi, sehingga mereka sebelum berangkat ke sekolah sarapan pagi terlebih dahulu agar dapat konsentrasi belajar di sekolah, selain itu juga mereka lebih mengetahui dan menyadari bahwa sarapan pagi di rumah dapat memenuhi kebutuhan gizi yang dibutuhkan mereka untuk beraktivitas di sekolah dan terjamin kebersihannya. Tingkat pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan dan selanjutnya akan berpengaruh pada keadaan gizi individu yang bersangkutan.^{9,14}

Siswi dengan persepsi tubuh ideal negatif cenderung melakukan sarapan pagi dibanding siswi dengan persepsi tubuh positif. Hal tersebut dikarenakan pada siswi dengan persepsi tubuh ideal yang negatif, mereka tidak terobsesi ingin mempunyai bentuk tubuh seperti idolanya, siswi yang terobsesi ingin mempunyai bentuk tubuh seperti idolanya hanya sebanyak 23%. Dari seluruh jawaban mengenai persepsi tubuh ideal, sebagian besar untuk menjaga penampilan fisiknya hanya dengan berolahraga (70,5%) bukan menghindari sarapan pagi. Siswi yang menghindari sarapan pagi supaya langsing hanya sebanyak 0,9%. Jadi meskipun siswi dengan persepsi tubuh negatif, mereka tidak terobsesi ingin mempunyai bentuk tubuh seperti idolanya, sehingga mereka tetap sarapan pagi.

Dekatnya jarak ke sekolah menyebabkan siswi cenderung lebih melakukan sarapan pagi. Sekitar 62,4% siswi yang jarak ke sekolahnya dekat lebih mempunyai waktu untuk sarapan di rumah, dibandingkan siswi yang rumahnya jauh. Hal tersebut dikarenakan siswi yang rumahnya jauh tidak sempat untuk sarapan, mengingat jarak yang ditempuhnya memerlukan waktu lama, jadi ia harus berangkat pagi, dimana kemungkinan pada waktu ia berangkat ke sekolah, makan pagi belum tersedia.

Sebanyak 62% siswi yang memiliki uang jajan sedikit melakukan sarapan pagi dibanding siswi yang memiliki uang jajan banyak. Salah satu yang menyebabkan siswi sarapan pagi adalah uang jajan, dengan uang jajan yang sedikit biasanya siswi lebih memilih sarapan pagi di rumah. Semakin besar uang jajan siswi yang didapat dari orang tuanya, maka akan semakin sering ia mengeluarkan uang tersebut untuk membeli makanan jajanan yang mengenyangkan di sekolah. Siswi yang uang jajannya sedikit tidak mempunyai uang yang cukup untuk membeli makanan jajanan. Dengan demikian siswi yang memiliki uang jajan sedikit tersebut, sarapan pagi terlebih dahulu sebelum berangkat sekolah, supaya ketika sampai di sekolah mereka tidak perlu jajan lagi, karena perut mereka sudah kenyang.

Siswi dengan kebiasaan jajan yang mengenyangkan cenderung melakukan sarapan pagi (61,3%) dibanding siswi dengan kebiasaan jajan yang tidak mengenyangkan. Ada beberapa alasan yang menyebabkan anak biasa jajan di sekolah, diantaranya adalah anak tidak sempat sarapan pagi sebelum berangkat ke sekolah, kemudian faktor lingkungan yaitu pengaruh teman di sekolah, biasa mendapat uang saku dari orang tuanya, serta kebutuhan biologis anak perlu dipenuhi, walaupun di

Tabel 4. Model Akhir Analisis Uji Regresi Logistik

Variabel	S.E	P	OR	95 % CI
Pengetahuan Gizi Siswi	0,298	0,073	1,706	0,952-3,057
Ketersediaan Sarapan Pagi	0,380	0,053	2,085	0,990-4,391
Pendidikan Ibu	0,290	0,024	1,922	1,089-3,392

Ketersediaan sarapan pagi berhubungan bermakna dengan perilaku sarapan pagi (nilai $p=0,024$ dan $OR=2,41$). Siswi dengan ketersediaan sarapan pagi di rumahnya cenderung melakukan sarapan pagi sebanyak 2,41 kali dibanding siswi yang tidak tersedia sarapan pagi di rumahnya. Ketersediaan sarapan pagi juga dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain yaitu faktor pekerjaan ibu, hal tersebut dikarenakan umumnya ibu yang tidak bekerja lebih mempunyai waktu menyiapkan makanan untuk sarapan pagi anaknya. Penyediaan makanan bagi keluarga pada umumnya merupakan tugas seorang ibu rumah tangga, dengan demikian ibu rumah tangga harus sanggup menyediakan hidangan yang cukup.¹⁴ Makanan yang disediakan harus mengandung zat-zat gizi yang diperlukan baik dalam kualitas maupun kuantitasnya.

rumah sudah makan tetapi tambahan makanan dari jajan masih diperlukan untuk anak, karena kegiatan fisik di sekolah memerlukan tambahan energi.¹⁵ Hasil penelitian ini menunjukkan, siswi yang sarapan pagi justru pada mereka yang mempunyai kebiasaan jajan yang mengenyangkan, hal tersebut dikarenakan siswi tersebut merasa kebutuhan energi mereka tidak cukup hanya dengan sarapan pagi di rumah tetapi juga harus mendapat tambahan dari makanan jajanan, mengingat aktivitas di sekolah membutuhkan energi yang cukup untuk mereka.

Kebiasaan siswi membawa bekal cenderung melakukan sarapan pagi (64,6%). Umumnya siswi yang membawa bekal tersebut memiliki pengetahuan gizi yang baik, karena mereka lebih mengerti tentang kebersihan makanan jika dibawa dari rumah lebih terjamin

kebersihannya dibandingkan jika harus jajan diluar rumah, termasuk sekolah, selain itu juga bekal yang dibawa dari rumah biasanya disediakan oleh ibu mereka yang dianggap lebih memperhatikan kandungan gizi dan kebersihan pada bekal yang akan dibawa.

Tingginya pendidikan ayah maupun ibu menyebabkan siswi cenderung lebih melakukan sarapan pagi (pendidikan ayah dengan nilai $p=0,606$ dan $OR=1,203$, sedangkan pendidikan ibu memiliki nilai $p=0,016$ dan $OR=2,06$). Siswi dengan ayah yang berpendidikan tinggi cenderung melakukan sarapan pagi sebanyak 1,20 kali dibanding siswi dengan pendidikan ayahnya rendah, sedangkan siswi dengan ibu yang berpendidikan tinggi cenderung melakukan sarapan pagi sebanyak 2,06 kali dibanding siswi dengan pendidikan ibu rendah. Tingkat pendidikan memiliki hubungan yang erat dengan pengetahuan gizi. Salah satu faktor yang menentukan mudah tidaknya seseorang menyerap dan memahami pengetahuan gizi yang diperoleh, adalah faktor pendidikan.¹⁰ Tingkat pendidikan kepala rumah tangga secara langsung ataupun tidak langsung dapat menentukan kondisi ekonomi keluarga, yang pada akhirnya sangat mempengaruhi konsumsi keluarga, sedangkan pendidikan ibu rumah tangga selain membantu menambah penghasilan keluarga, juga berperan dalam penyusunan pola makan keluarga.¹⁶

Siswi dengan pekerjaan ayah yang berpenghasilan tetap cenderung melakukan sarapan pagi. Hasil tabulasi silang antara pekerjaan ayah dan penghasilan menunjukkan pekerjaan yang tetap mempunyai penghasilan yang tinggi, sehingga lebih mempunyai uang untuk membeli bahan makanan yang mengandung energi cukup. Siswi dengan ibunya yang bekerja (66,3%) cenderung melakukan sarapan pagi. Hal tersebut dikarenakan pada ibu yang bekerja mempunyai penghasilan yang cukup untuk membantu pemenuhan kebutuhan keluarga dalam hal ini penyediaan makanan untuk sarapan anaknya. Pekerjaan yang berhubungan dengan pendapatan merupakan faktor yang paling menentukan tentang kuantitas dan kualitas makanan.

Tingginya penghasilan orang tua (61%) menyebabkan siswi cenderung lebih melakukan sarapan pagi (nilai $p=0,485$ dan $OR=1,262$). Variabel penghasilan orang tua tidak mempunyai hubungan yang bermakna dengan perilaku sarapan pagi, siswi dengan penghasilan orang tua tinggi cenderung melakukan sarapan pagi sebanyak 1,26 kali dibanding siswi dengan penghasilan orang tua rendah. Pendapatan menentukan kualitas dan kuantitas makanan. Semakin besar penghasilan orang tua, maka semakin baik pula kuantitas dan kualitas makanannya. Bila penghasilan menjadi semakin baik, maka jumlah uang yang dipakai untuk membeli makanan dan bahan makanan juga meningkat.¹⁷

Kesimpulan

Pada penelitian ini lebih dari separuh siswi melakukan sarapan pagi sebelum melakukan aktivitas disekolahnya. Sebagian besar siswi dalam penelitian ini memiliki prestasi belajar yang baik. Terdapat hubungan yang bermakna antara prestasi belajar dengan perilaku sarapan pagi. Pengetahuan gizi siswi, ketersediaan sarapan pagi, dan pendidikan ibu juga menunjukkan hubungan yang bermakna dengan perilaku sarapan pagi. Sedangkan pada variabel persepsi tubuh ideal, jarak ke sekolah, uang jajan, kebiasaan jajan yang mengenyangkan, kebiasaan membawa bekal, pendidikan ayah, pekerjaan orang tua dan penghasilan orang tua tidak menunjukkan hubungan yang bermakna dengan perilaku sarapan pagi. Variabel yang paling dominan dengan perilaku sarapan pagi adalah variabel pendidikan ibu, dimana siswi dengan pendidikan ibu yang tinggi cenderung untuk melakukan sarapan pagi dua kali dibandingkan siswi yang ibunya berpendidikan rendah setelah dikontrol oleh variabel pengetahuan gizi siswi dan ketersediaan sarapan pagi.

Saran

Pihak sekolah bekerjasama dengan dinas kesehatan mengadakan penyuluhan atau promosi kesehatan tentang pentingnya sarapan pagi dan materi pedoman umum gizi seimbang (PUGS) kepada siswinya, yang merupakan calon ibu dan generasi penerus bangsa dimana status gizinya harus optimal, selain itu juga sebagai jembatan informasi kepada keluarga termasuk ibunya. Pentingnya penyuluhan mengenai sarapan pagi kepada siswi diharapkan dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan memudahkan penyerapan pelajaran, sehingga prestasi belajar siswi menjadi lebih baik.

Diperlukan juga pengelolaan kantin sekolah yang melibatkan guru, penjaja makanan jajanan dan orang tua murid agar makanan jajanan yang tersedia dikantin bergizi, bersih dan aman serta siswi dapat memilih makanan yang mengenyangkan dan bergizi.

DAFTAR PUSTAKA

1. Saidin, S, dkk. 1991, Hubungan Makan Pagi Dengan Konsentrasi Belajar, Penelitian Gizi dan Makanan Puslitbang Gizi, Bogor.
2. Khomsan, Ali. 2003, Pangan Dan Gizi Untuk Kesehatan, Raja Grafindo Persada, Jakarta.
3. Judarwanto, W. 2004, Perilaku Makan Anak Sekolah, www.kesulitanmakan.bravehost.com
4. Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi VI. 2004, LIPI, Jakarta.
5. Husaini, M.A. 1992, Kebiasaan Makan, Konsumsi Jajanan dan Aspek-aspek Kesehatan Murid SD, Laporan Penelitian Gizi, Puslitbang Gizi, Bogor.
6. Pudjiadi, Solihin. 2001, Ilmu Gizi Klinis pada Anak, Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, Jakarta.

7. Sianturi. 2003, Remaja Langsing Bukan Berarti Kurang Gizi, www.kompas.co.id
8. Mulamawitri. 2005, Apakah Diet Penting? diakses dari www.kompas.com
9. Irawati, dkk. 1992, Pengetahuan Gizi Murid SD dan SLTP di Kotamadya Bogor, Penelitian Gizi dan Makanan, Puslitbang Gizi Jilid 15, Bogor.
10. Hernawati, Irna. 2003, Hubungan Konsumsi Zat Gizi Makan Pagi dan Prestasi Belajar Pada Siswi Kelas I SLTPN 4 di Kota Bogor Tahun 2002/2003, [Skripsi]. Program Sarjana Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia, Depok.
11. Mauna, Afifah. 2003, Faktor – faktor yang Berhubungan dengan Kebiasaan Sarapan Pagi dan Kaitannya dengan Prestasi Belajar Siswa kelas I dan II SLTP Islam Al Azhar 2 Pejaten Jakarta Selatan, [Skripsi]. Program Sarjana Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia, Depok.
12. Muhilal. 1998, *Program Makanan Tambahan Anak Sekolah di Negara Lain dan di Indonesia*, Gizi Indonesia XXIII Persagi, Jakarta.
13. Indonesia. Departemen Kesehatan. 2002, Pedoman Umum Gizi Seimbang (Panduan Untuk Petugas), Direktorat Gizi Masyarakat, Jakarta.
14. Sediaoetama, Achmad Djaeni. 2000, Ilmu Gizi untuk Mahasiswa dan Profesi Jilid I, Dian Rakyat, Jakarta.
15. Susanto, Djoko. 1986, Masalah Kebiasaan Jajan pada Anak Sekolah, Buletin Gizi Indonesia no.3 volume 10 Persagi, Bogor.
16. Sariningrum, I. 1990, Tingkat Pendapatan dan Pengetahuan Gizi Tentang Pemberian Makan Balita, Karya Tulis Ilmiah Akademi Gizi Depkes RI, Jakarta.
17. Suhardjo. 1989, Sosio Budaya Gizi, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Pusat Antar Universitas Pangan dan Gizi IPB, Bogor.
18. Green, L.W. 2005, *Health Program Planning an Educational and Ecological Approach*, Mc Graw Hill, New York.