

Perilaku Sarapan Pada Anak Sekolah

Anas Tamsuri^{1*}, Aris Dwi Cahyono², Suryono³

^{1,2,3}Stikes Pamenang, Jln. Sukarno Hatta No. 15 Pare, Kediri Jawa Timur

*Correspondent Email: anastamsuri@gmail.com

Diterima: 14 Januari 2025 | Disetujui: 27 Februari 2025 | Diterbitkan: 28 Februari 2025

Abstract. *Breakfast is one of the important habits that affect the physical and cognitive health of children, especially for those who attend school. A healthy and nutritious breakfast can improve academic performance and support optimal growth and development of children. The purpose of this study was to obtain an overview of the breakfast behavior of school-age children and the factors that cause it. The research method used was descriptive quantitative. The population of the study was 340 high school students in grade XI at a school in Kediri Regency. The research sample was 154 respondents. Data collection activities were carried out The research data was collected using a questionnaire, then processed descriptively in the form of a diagram. The analysis was carried out descriptively. From the results of data processing, less than half of the respondents (42.86%) had breakfast regularly every day, and more than a quarter of respondents (27.92%) rarely/never had breakfast. Respondents who did not have breakfast regularly because they were not used to having breakfast or had digestive problems if they had breakfast (34.48%), followed by time constraints (in a hurry and afraid of being late) as much as 31.03%, and there were 25.28% because parents did not prepare food for breakfast. Based on the results, it is suggested that families facilitate children to manage their time so that children have enough time to have breakfast.*

Keywords: *Behavior; Breakfast; School-Age Children*

PENDAHULUAN

Sarapan atau makan pagi merupakan salah satu kebiasaan penting yang mempengaruhi kesehatan fisik dan kognitif anak-anak, terutama bagi mereka yang bersekolah. Meskipun sering dianggap sepele, penelitian ilmiah menunjukkan bahwa sarapan yang sehat dan bergizi dapat meningkatkan kinerja akademik serta mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak secara optimal. Sebaliknya, kebiasaan melewatkan sarapan dapat menurunkan prestasi belajar, mempengaruhi keseimbangan nutrisi tubuh, dan meningkatkan risiko gangguan kesehatan.

Anak-anak yang mengonsumsi sarapan dengan baik cenderung memiliki energi yang cukup untuk mengikuti pelajaran di sekolah. anak-anak yang rutin sarapan memiliki kadar konsentrasi yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang tidak sarapan. Hal ini dikarenakan sarapan membantu menjaga kestabilan gula darah yang menjadi sumber utama energi bagi otak (Farrow et al., 2018). Gula darah yang stabil mempengaruhi daya ingat, kemampuan berpikir, serta fokus anak dalam menerima informasi yang diberikan di kelas.

Studi lain menunjukkan bahwa sarapan yang mengandung karbohidrat kompleks, protein, dan lemak sehat sangat penting untuk meningkatkan kemampuan kognitif anak (Smith et al., 2020). Sarapan seperti ini tidak hanya memberikan energi yang cukup, tetapi juga mendukung fungsi otak dalam proses pembelajaran, sehingga anak-anak yang sarapan cenderung memiliki nilai yang lebih baik dalam ujian dan tes kognitif. Sebaliknya, anak yang melewatkan sarapan sering kali merasa lesu, mudah lapar, dan sulit berkonsentrasi, yang dapat menurunkan prestasi akademik mereka.

Penelitian mengungkapkan bahwa anak-anak yang mengonsumsi sarapan yang sehat cenderung memiliki performa akademik yang lebih baik, termasuk kemampuan dalam memecahkan masalah, daya ingat, serta keterampilan motorik halus (Beccaria et al., 2020). Sarapan yang mengandung serat dan protein penting bagi kestabilan gula darah, yang selanjutnya mengoptimalkan fungsi otak. Anak-anak yang teratur sarapan memiliki konsentrasi yang lebih baik dan lebih mampu menangani tugas-tugas sekolah yang membutuhkan pemikiran logis dan kreatif. Sebaliknya, anak yang tidak sarapan memiliki kecenderungan untuk mengalami penurunan kemampuan kognitif dan fisik sepanjang hari. Anak-anak yang tidak sarapan cenderung lebih mudah merasa lelah dan kurang fokus dalam pelajaran. Ketidakmampuan untuk mempertahankan energi yang cukup sepanjang pagi dapat mengurangi daya tahan mental dan fisik anak, yang memengaruhi hasil ujian atau tes kognitif.

Sarapan juga memiliki dampak yang signifikan terhadap kesehatan fisik anak-anak. Penelitian menunjukkan bahwa anak-anak yang melewatkan sarapan lebih berisiko mengalami gangguan metabolik seperti obesitas, yang berhubungan dengan pola makan yang tidak teratur (Lien et al., 2017). Anak yang sarapan dengan benar cenderung memiliki pola makan yang lebih seimbang sepanjang hari, sehingga mereka lebih mudah menjaga berat badan yang sehat dan terhindar dari masalah kesehatan jangka panjang, seperti diabetes tipe 2. Johnson et al. (2021) menyatakan bahwa sarapan yang mengandung serat, vitamin, dan mineral sangat berperan dalam meningkatkan sistem imun anak, serta mencegah infeksi dan penyakit.

Sarapan juga memainkan peran penting dalam pengaturan berat badan anak-anak. Anak-anak yang tidak sarapan memiliki kecenderungan untuk makan berlebihan pada waktu makan berikutnya dan lebih sering mengonsumsi makanan tidak sehat seperti makanan ringan tinggi gula dan lemak (Liao et al., 2021). Akibatnya, mereka berisiko mengalami obesitas, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kemungkinan gangguan kesehatan seperti diabetes tipe 2 dan hipertensi. Dalam hal ini, sarapan dapat membantu mengatur pola makan yang lebih terstruktur dan sehat, mengurangi keinginan untuk makan berlebihan, serta memperbaiki metabolisme tubuh anak.

Selain dampak fisik, sarapan yang bergizi juga berkontribusi pada kesehatan mental anak. Anak-anak yang mengonsumsi sarapan bergizi menunjukkan tingkat stres yang lebih rendah dan memiliki suasana hati (mood) yang lebih stabil sepanjang hari (Horne et al., 2022). Kekurangan sarapan dapat berhubungan dengan kecemasan yang lebih tinggi, sehingga memperburuk kesejahteraan mental mereka. Sarapan yang kaya akan zat gizi mikro seperti vitamin B, magnesium, dan omega-3 diketahui berperan dalam meningkatkan suasana hati dan mengurangi gejala kecemasan pada anak-anak.

Meskipun banyak manfaat yang diperoleh dari kebiasaan sarapan, banyak anak yang tidak melakukannya. Penyebabnya bervariasi, mulai dari keterbatasan waktu di pagi hari hingga kebiasaan yang kurang mendukung. Penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan tidak sarapan ini lebih banyak ditemukan di kalangan anak-anak dengan kondisi sosial-ekonomi rendah, di mana sarapan sehat seringkali sulit diakses karena keterbatasan finansial (Nguyen et al., 2019). Oleh karena itu, penting untuk meningkatkan kesadaran orang tua dan masyarakat mengenai pentingnya sarapan yang bergizi untuk mendukung tumbuh kembang anak yang optimal, baik dari sisi fisik maupun mental. Dengan sarapan yang mengandung nutrisi yang tepat, anak-anak tidak hanya memiliki energi untuk belajar dengan maksimal tetapi juga dapat menghindari masalah kesehatan yang berpotensi muncul di kemudian hari. Oleh karena itu, penting bagi orang tua, guru, dan masyarakat untuk lebih memprioritaskan kebiasaan sarapan bagi anak-anak, guna mendukung perkembangan mereka secara menyeluruh.

Dengan mempertimbangkan berbagai bukti ilmiah ini, kebiasaan sarapan tidak hanya memengaruhi kesehatan tubuh tetapi juga memiliki dampak langsung pada prestasi akademik dan kesejahteraan mental anak. Oleh karena itu, memberikan sarapan sehat yang bergizi kepada anak-anak sangat penting, baik untuk mendukung kebutuhan energi mereka dalam menjalani hari yang penuh dengan aktivitas belajar maupun untuk menjaga kesehatan mereka secara keseluruhan.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mendapatkan gambaran perilaku sarapan anak usia sekolah dan faktor yang menyebabkannya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Desain penelitian yang digunakan adalah desain deskriptif, dimana aspek yang diteliti diukur/ diobservasi dan diuraikan tanpa berusaha melakukan perbandingan, mencari hubungan kausalitas maupun mencari perbedaan dengan variabel lainnya. Populasi penelitian adalah pelajar SMA Kelas XI di suatu sekolah di Kabupaten Kediri. Populasi penelitian sebesar 340 pelajar kelas XI. Sampel penelitian adalah sebagian dari pelajar kelas XI, sebanyak 154 responden. Kegiatan pengambilan data dilakukan pada tanggal 26 November 2024 bersamaan dengan proses penyelenggaraan skrining UKS. Penentuan sampel dilakukan dengan pendekatan consecutive, yaitu pelajar yang ditemui terlebih dahulu dalam kegiatan skrining diberi kuesioner hingga mencapai 154 pelajar. Aspek penelitian meliputi kebiasaan sarapan dan penyebab tidak sarapan pagi. Data penelitian dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner, selanjutnya diolah secara deskriptif dalam bentuk diagram. Analisis dilakukan secara deskriptif.

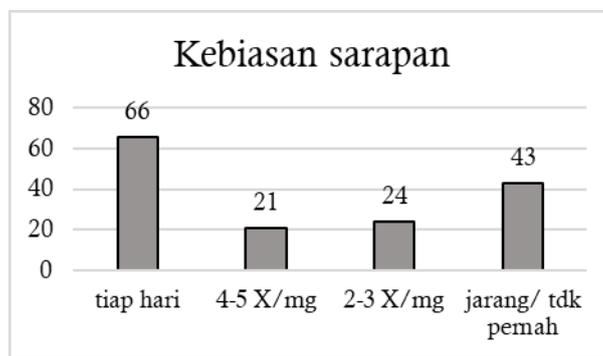
HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik responden dapat digambarkan sebagaimana tabel berikut:

Tabel 1. Karakteristik Responden

No	Keterangan	Jumlah	%
Umur			
1	14 tahun	3	1,95
2	16 tahun	83	53,90
3	17 tahun	68	44,16
Jenis Kelamin			
1	Laki-laki	35	22,73
2	Perempuan	119	77,27

Kebiasaan sarapan siswa adalah sebagai berikut:



Gambar 1. Kebiasaan Sarapan Responden

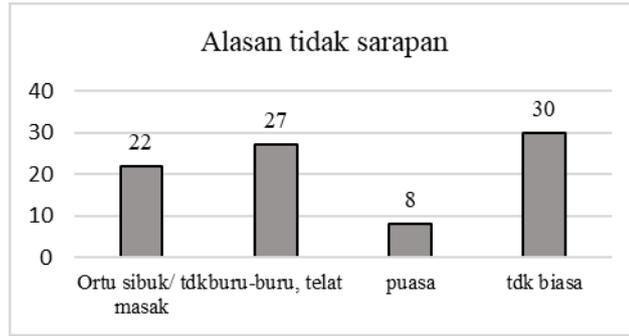
Dari hasil pengolahan data didapatkan kurang dari setengah responden (42,86%) yang melakukan sarapan secara rutin setiap hari, dan terdapat lebih dari seperempat responden (27,92%) jarang/ tidak pernah melakukan sarapan.

Sarapan/ makan pagi adalah upaya pemenuhan nutrisi yang harus menjadi kebiasaan penting bagi setiap individu. Pemenuhan nutrisi ini akan dipergunakan oleh tubuh untuk memenuhi kebutuhan tenaga/ energi untuk menjalankan aktivitas fisik maupun aktivitas belajar dengan menggunakan otak. Pada anak sekolah, sarapan merupakan bentuk pemenuhan energi dengan mempertahankan kadar gula darah yang berguna bagi kebutuhan otak (Farrow et al., 2018). Anak-anak yang mengkonsumsi sarapan dengan baik cenderung memiliki energi yang cukup untuk mengikuti pelajaran di sekolah. Sarapan memiliki peran penting tidak hanya untuk pemenuhan energi otak selama proses belajar; namun juga berguna untuk mempertahankan pertumbuhan dan perkembangan anak (Beccaria et al., 2020). Nilai penting dari kebiasaan sarapan ini tampaknya kurang disadari oleh anak dan orang tua dan anak. Anak-anak pada usia sekolah dasar memerlukan asupan zat gizi yang baik dan dalam jumlah yang cukup besar. Selain untuk mendukung pertumbuhan, zat gizi juga berperan dalam meningkatkan kemampuan otak anak untuk mengikuti pelajaran di sekolah. (Muhada & Pranata, 2024)

Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian sebelumnya bahwa memang tidak banyak siswa yang sarapan dengan rutin/ teratur. Penelitian dari Mbata, et.al. (2019) yang meneliti kebiasaan sarapan pada siswa SD menunjukkan bahwa lebih dari separuh siswa tidak sarapan. siswa yang tidak sarapan pagi mencapai 64,6%, dan hanya 35,4% yang terbiasa sarapan pagi. Penelitian lain tentang kebiasaan sarapan pagi pada mahasiswa menunjukkan bahwa perilaku sarapan pada mahasiswa di suatu perguruan tinggi dalam kategori baik hanya 26% (Sari & Salimi, 2024). Studi lain dengan judul Gambaran Kebiasaan Sarapan Anak Sekolah juga menunjukkan bahwa pola konsumsi sarapan pada anak usia sekolah adalah tidak pernah (13%), jarang (58%), sering (21%) dan selalu (8%) (Muhada & Pranata, 2024).

Mengonsumsi sarapan yang sehat akan memberikan dukungan bagi aktivitas belajar dan menguatkan performa akademik termasuk kemampuan dalam memecahkan masalah, daya ingat, serta keterampilan motorik halus (Beccaria et al., 2020). Sarapan juga akan menguatkan suasana hati (*mood*) yang lebih stabil sepanjang hari (Horne et al., 2022); sehingga menopang proses belajar yang baik. Perilaku tidak sarapan atau sarapan yang tidak teratur akan mempengaruhi performa anak sekolah selama belajar dan menyebabkan risiko masalah kesehatan dan penurunan prestasi belajar.

Adapun penyebab siswa tidak sarapan dapat digambarkan pada diagram berikut:



Gambar 2. Diagram Batang Alasan Tidak Sarapan Secara Rutin

Dari hasil pengolahan data didapatkan bahwa mereka yang tidak biasa sarapan secara rutin disebabkan karena tidak biasa sarapan pagi atau mengalami gangguan pencernaan jika sarapan, dialami lebih dari sepertiga responden (34,48%), diikuti dengan keterbatasan waktu (terburu-buru dan takut terlambat) sebanyak 31,03 %, dan terdapat 25,28 % yang menyatakan karena orang tua tidak menyiapkan makanan untuk sarapan.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian sebelumnya, dimana penyebab jarang sarapan adalah karena waktu yang terburu-buru (kesiangan & tidak sempat sebanyak 46%, dan 19% karena tidak terbiasa sarapan (Masleni, et.al., 2021). Penelitian lain menunjukkan, bahwa banyak anak yang tidak sarapan karena alasan yang bervariasi, mulai dari keterbatasan waktu di pagi hari hingga kebiasaan yang kurang mendukung. (Nguyen et al., 2019). Dalam penelitian lain disebutkan bahwa faktor yang menyebabkan remaja tidak sarapan, adalah adanya jadwal pagi yang begitu padat sehingga remaja tersebut merasa tidak memiliki waktu yang cukup untuk menyiapkan sarapan serta kekurangan dana/ finansial untuk penyediaan makanan (Mawarni, Elita Endah, 2021).

Salah satu yang membentuk kebiasaan sarapan pagi anak adalah lingkungan keluarga. peran ibu dalam keluarga dalam hal ini menjadi sangat vital, terutama dalam merawat dan mengurus keluarga. Kebiasaan sarapan pagi khususnya pada anak perlu dukungan dari orang tua guna dalam hal menyiapkan makanan lebih dini dan juga orang tua berkewajiban untuk selalu mengingatkan pada anaknya agar selalu melaksanakan sarapan pagi secara teratur sebelum berangkat ke sekolah. Hal ini menunjukkan bahwa sebagai orang tua sudah membiasakan anak tidur secara teratur, dan bangun pagi setiap hari, karena bangun pagi baik untuk kesehatan. Udara di pagi hari masih bersih, sehingga apabila rutin bangun pagi berarti masih menghirup udara yang bersih yang dapat membuat otak menjadi segar, dan siap untuk menghadapi rutinitas sehari-hari termasuk sarapan pagi. Hal ini membuktikan bahwa sarapan dapat meningkatkan stamina kerja, konsentrasi belajar, kenyamanan kerja dan belajar (Mawarni, Elita Endah, 2021). aktor yang mempengaruhi anak jarang melaksanakan sarapan yakni sedikitnya waktu bagi ibu untuk menyiapkan makan dan terbatasnya pengetahuan ibu dalam pentingnya memberikan asupan nutrisi melalui sarapan pagi kepada anak. Masih terdapat ibu yang tidak menyiapkan menu sarapan dengan gizi seimbang. Sebagian ibu belum mengetahui jika anak tidak menerima asupan gizi yang memadai dan sesuai dengan kebutuhan anak sekolah (Muhada & Pranata, 2024)

KESIMPULAN

Kurang dari setengah responden (42,86%) yang melakukan sarapan secara rutin setiap hari. Hal ini disebabkan karena tidak biasa sarapan (makan pagi menyebabkan gangguan pencernaan), keterbatasan waktu (terburu-buru dan takut terlambat) , serta karena orang tua tidak menyiapkan di rumah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada Kepala Puskesmas Bendo Kabupaten Kediri yang memberikan ijin untuk pelaksanaan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Beccaria, A. M., & Martins, L. L. (2020). Breakfast and its effects on cognitive performance and academic achievement. *Journal of Nutrition*, 150(6), 1440-1447.
- Farrow, C. V., Haycraft, E., & Blissett, J. M. (2018). Teaching our children when to eat: how parental feeding practices inform the development of eating behavior. *Frontiers in Psychology*, 9, 1220.
- Horne, P. J., & Davies, L. (2022). The role of breakfast in reducing stress and improving mood in children. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 63(3), 350-358.
- Johnson, B., Sheats, J., & Williams, D. (2021). Breakfast consumption and physical health outcomes: Implications for childhood obesity prevention. *Public Health Nutrition*, 24(2), 182-190.
- Lien, N., Lytle, L. A., & Satomi, T. (2017). The role of breakfast in the prevention of childhood obesity. *International Journal of Obesity*, 41(4), 583-591.
- Mawarni, Elita Endah (2021). Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Konsentrasi. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 2(4), 159-167.
- Masleni, Sici Lewi; Siringo-Ringo, Lince; Yemina, Lorrta. . (2021). Gambaran Kebiasaan Sarapan dengan Tingkat Konsentrasi Mahasiswa Di Asrama Akademi Perawatan RS PGI Cikini Jakarta Pusat. *Jurnal Keperawatan Cikini*, 2(2). <https://doi.org/10.55644/jkc.v2i2.61>.
- Mbata, Stella M.U; Tumenggung, Imran; Talibo (2019). Gambaran Kebiasaan Sarapan Pagi Dan Status Gizi Anak Sekolah Dasar. *Journal Health and Nutritions*, Vol 5, No 2 (2019).
- Muhada, D, Pranata, R (2024) Gambaran Kebiasaan Anak Sekolah Dasar, *Jurnal Dunia Pendidikan*, 4(4), 1452-1461.
- Nguyen, B., Dibley, M. J., & Laryea, S. (2019). Socioeconomic status and the prevalence of skipping breakfast among children: A systematic review. *Nutrition Reviews*, 77(6), 428-437.
- Sari, Dila Ratna & Salimi, Asmayani (2024). Gambaran Kebiasaan Sarapan Mahasiswa. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 4(3), 1539-1549. <https://doi.org/10.55081/juridip.v4i3.2149>.
- Smith, K., Smith, J., & Johnson, R. (2020). "Impact of breakfast on cognitive performance: A systematic review of the evidence. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 52(4), 322-331.