

## HUBUNGAN PENGETAHUAN IBU TENTANG MANFAAT SARAPAN DENGAN PERAN MENYIAPKAN MENU SARAPAN UNTUK ANAK SD

Umi Kalsum<sup>1)</sup>, Edi Purwanto<sup>2)</sup>

<sup>1)2)</sup>Jurusan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Kaltim, Jl. W. Monginsidi Samarinda, 75123  
Email : umi2508@gmail.com

### ABSTRACT

**Background :** School-age children are an investment of nation because they are our next generation. One indicator of human resource quality is a good nutrition, the condition where the basic needs is fulfilled based on quality and quantity. For school-age children, eating breakfast is an important activity to increase the nutritional status beside lunch and dinner. By doing breakfast, they will have a lot of energy to perform some activities such as playing, studying and growing. Mother has an important role to prepare breakfast before the child goes to school. This research aimed to analyze the correlation between mother's knowledge of the breakfast benefit and mother's role in preparing breakfast for elementary school-age children. This research is a quantitative study, an analytical method, and a correlational design with cross sectional approach. The samples of this research are mothers of students in grade 1-3 in elementary schools within Sidodadi district of Samarinda that fulfill inclusion criteria. All the data is analyzed using chi square statistic. This research found that there is no correlation between mother's knowledge and mother's role in preparing breakfast for elementary school-age children with  $p=0,208$  ( $p > 0,05$ )

Nevertheless, mothers are still suggested to prepare breakfast for their family especially children in elementary school, so they grow and develop healthily, brightly, and optimally. Writer also suggests to increase teachers' role in motivating student to have breakfast before school.

Keywords : Knowledge, Mothers role, Breakfast

### ABSTRAK

Latar belakang : Anak usia sekolah adalah investasi bangsa, karena mereka adalah generasi penerus bangsa. Salah satu indikator kualitas sumber daya manusia adalah keadaan gizi yang baik, dimana kebutuhan dasar dapat tercukupi baik dari segi kualitas maupun kuantitasnya. Untuk anak sekolah, sarapan merupakan hal yang penting dalam kegiatan meningkatkan status gizi, selain kegiatan makan siang dan malam. Dengan sarapan pagi anak sekolah akan memiliki cukup tenaga untuk melakukan aktivitas seperti bermain, belajar, serta untuk pertumbuhannya. Ibu berperan penting dalam menyiapkan sarapan sebelum anak ke sekolah. Penelitian ini bertujuan menganalisa hubungan pengetahuan ibu dengan peran ibu menyiapkan sarapan untuk anak Sekolah Dasar. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode analitik, disain penelitian studi korelasional untuk mengkaji hubungan antar variabel, dengan pendekatan Cross Sectional. Sampel pada penelitian ini adalah Ibu dari anak SD kelas 1 dari 3 SD se Kelurahan Sidodadi Samarinda yang memenuhi kriteria inklusi. Analisa data dilakukan uji statistic dengan uji Chi Square. Hasil penelitian didapatkan bahwa tidak ada hubungan pengetahuan ibu dengan peran ibu menyiapkan sarapan bagi anak sekolah dasar, dengan nilai  $p$  sebesar  $0,208$  ( $p \text{ value} > \alpha$ ) dengan alpha sebesar  $0,05$ . Namun demikian, tetap disarankan bagi ibu untuk menyiapkan sarapan bagi keluarga dan khususnya anak sekolah dasar agar anak sehat, berprestasi dan dapat tumbuh dan berkembang secara optimal. Dan juga diharapkan agar para guru di sekolah dapat meningkatkan peran untuk memotivasi muridnya agar sarapan sebelum berangkat ke sekolah.

Kata Kunci : *Pengetahuan, Peran Ibu, Sarapan.*

## PENDAHULUAN

Anak usia sekolah adalah investasi bangsa, karena mereka adalah generasi penerus bangsa. Salah satu indikator kualitas sumber daya manusia adalah keadaan gizi yang baik, dimana kebutuhan dasar dapat tercukupi baik dari segi kualitas maupun kuantitasnya (Sungkowo *et al.* 2008).

Salah satu faktor yang paling berpengaruh adalah pola makan pada anak. Untuk anak sekolah, sarapan merupakan hal yang penting dalam kegiatan meningkatkan status gizi, selain kegiatan makan siang dan malam (Heryati E, 2007; BPPN, 2007). Sarapan merupakan sumber energi untuk kegiatan aktivitas dan belajar di sekolah. Sarapan pagi akan mengisi cadangan energi selama kegiatan belajar yang berlangsung sekitar 8-10 jam dan akan diisi kembali pada saat makan siang (Sartika R, 2012). Analisis data Riskesdas 2010 yang dilakukan terhadap konsumsi pangan pada 35.000 anak usia sekolah dasar, menunjukkan bahwa 26.1% anak hanya sarapan dengan minuman (air, teh, dan susu). Dan sebesar 44.6% anak yang sarapan hanya memperoleh asupan energi kurang dari 15% AKG (Hardinsyah, dkk., 2012). Penelitian Kurniasari (2005)

menemukan sebesar 25% anak Sekolah Dasar di Yogyakarta jarang mempunyai kebiasaan sarapan. Hasil penelitian Ramadhani (2014) menunjukkan bahwa 59,4% sarapan disiapkan oleh ibu. Hal ini membuktikan peran penting ibu dalam keluarga dalam hal ketersediaan makanan.

Di Kalimantan Timur, prevalensi gizi buruk sebesar 19,4% pada tahun 2010. Kondisi ini hampir mencapai standar nasional yaitu 20%. Kalimantan Timur termasuk peringkat 26 provinsi gizi buruk dalam kasus nasional. Sejumlah 7 ribu dari total 1,6 juta balita di Kalimantan Timur mengalami gizi buruk (Pardede, 2014). Secara umum prevalensi kurus (IMT/U) anak usia 5 – 12 tahun di Kalimantan Timur berada diatas angka nasional yaitu sebesar 11,2% (Riskesdas, 2013).

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pengetahuan ibu tentang manfaat sarapan dengan peran ibu menyiapkan menu sarapan untuk anak Sekolah Dasar di Kelurahan Sidodadi Kecamatan Samarinda Ulu tahun 2016.

Penelitian ini bermanfaat sebagai informasi bagi orang tua siswa, Guru dan Institusi Pendidikan Dasar dalam memotivasi murid-murid untuk

membiasakan sarapan sebelum ke sekolah.

### METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian *kuantitatif* dengan metode *analitik*, yaitu penelitian yang dilakukan untuk mencari hubungan antara variable dependent dan variable independent (Azwar, 2010). Rancangan penelitian ini adalah *Cross Sectional*, dimana data yang menyangkut variable dependent dan variable independent dikumpulkan dalam waktu yang sama (Notoatmojo, 2010). Desain penelitian ini studi korelasional yang mengkaji hubungan antar variable. Populasi adalah keseluruhan objek yang akan diteliti (Notoatmojo, 2002). Populasi dalam penelitian ini adalah ibu yang mempunyai anak Sekolah Dasar di Kelurahan Sidodadi Kecamatan Samarinda Ulu. Sampel penelitian ini berjumlah 138 responden.

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Distribusi Frekwensi berdasarkan Karakteristik Responden

Variabel	Frekwensi (F)	Prosentase (%)
<b>Usia Ibu :</b>		
a Dewasa Muda	49	35,5
b Dewasa	89	64,5
<b>Tingkat Pendidikan Ibu</b>		
a Tidak lebih dari SMP	78	56,5
b SMA/ SMK	46	33,3
c Lebih dari SMA/ SMK	14	10,1
<b>Status Bekerja Ibu</b>		
a Bekerja	41	29,7
b Tidak Bekerja	97	70,3
<b>Penghasilan Keluarga</b>		
a Rendah	43	31,2
b Sedang	50	36,2
c Tinggi	45	32,6

Tabel di atas menunjukkan bahwa dari 138 responden, lebih dari sebagian ibu (64,5 %) berusia dewasa, lebih dari sebagian (56,5%) merupakan lulusan SMP atau kurang, sebagian besar (70,3%) tidak bekerja, hampir sebagian (36,2%) berpenghasilan sedang.

Tabel 2 Hubungan antara pengetahuan dengan peran Responden dalam Menyiapkan Sarapan

Variabel	Peran Ibu	P	OR
----------	-----------	---	----

I Pengetahuan	Tidak Berperan	Berperan	value	(95% CI)
Rendah	13 (27,1%)	35 (72,9 %)	0,208	-
Sedang	23 (31,9%)	49 (68,1 %)		
Tinggi	2 (11,1%)	16 (88,9%)		

Tabel di atas menunjukkan bahwa didapatkan nilai p sebesar 0,208 ( $p$  value  $> \alpha$ ) dengan alpha ( $\alpha$ ) sebesar 0,05 dinyatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan dengan peran ibu dalam menyiapkan sarapan di rumah bagi anak sekolah.

Pengetahuan gizi dan kesehatan adalah suatu keadaan dimana seseorang dapat menguasai dan memahami pengertian tentang gizi dan kesehatan. Pengetahuan tersebut dapat diperoleh dari orang lain, generasi sebelumnya, atau melalui yang lain. Tingkat pengetahuan tentang kesehatan berpengaruh kepada perilaku kesehatan seseorang sebagai indikator kesehatan masyarakat karena perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan (Notoatmodjo, 2012).

Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting bagi terbentuknya perilaku seseorang. Perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng dari pada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan

(Notoatmodjo, 2005). Seorang ibu rumah tangga memiliki peran yang penting dalam menjadikan sarapan sebagai suatu kebiasaan berdasarkan tingkat pengetahuan yang dimiliki. Menurut Salim dikutip oleh Syah (2008), seorang wanita sebagai ibu rumah tangga memiliki peran utama dalam menanamkan pola hidup atau kebiasaan hidup yang baik kepada anak-anaknya.

Sarapan sangat bermanfaat dalam kehidupan, tetapi seringkali diabaikan oleh orang banyak. Untuk menjadikan sarapan sebagai suatu kebiasaan maka dibutuhkan peran serta ibu dalam keluarga. Banyak permasalahan gizi yang terjadi pada anak dan yang sering terjadi pada usia sekolah yaitu anak sulit untuk melakukan sarapan. Menyediakan sarapan merupakan bagian dari kesibukan ibu terhadap anak sebelum berangkat ke sekolah selain menyiapkan perlengkapan sekolahnya, sehingga tidak sedikit para ibu lebih memperhatikan anaknya terlebih dahulu dari pada pekerjaannya. Peran serta ibu rumah tangga dalam menyediakan sarapan sangat penting dalam upaya menciptakan keluarga yang sehat dan sejahtera serta harmonis dalam kehidupan (Depkes RI, 1998).

Menurut Winarno (1997) pendidikan ibu dapat mempengaruhi pemberian menu sarapan. Seorang ibu yang pendidikannya tinggi dan bekerja diharapkan dapat menyiapkan sarapan yang cukup mengandung energi dan protein serta zat gizi lainnya. Dalam penelitian ini terdapat 43,4% ibu berpendidikan SMU keatas, diasumsikan dapat mempengaruhi pengetahuan ibu.

Dalam penelitian ini pengetahuan tidak berhubungan dengan peran ibu ( $p=0,208$ ) dalam menyiapkan sarapan dirumah. Pada penelitian ini ditemukan bahwa dari 48 responden yang pengetahuan rendah sebagian besar yaitu 35 responden (72,9%) yang berperan dalam menyiapkan sarapan bagi anaknya. Hal ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Siregar RC, dkk (2013), setelah dilakukan analisis *chi-square* didapati nilai  $p<0,05$  ( $p=0,01$ ) yang menyimpulkan bahwa ada hubungan antara pengetahuan dengan tindakan ibu terhadap pemberian sarapan.

## KESIMPULAN

Tidak terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan dengan peran ibu

dalam menyiapkan sarapan di rumah bagi anak sekolah Dasar di Kelurahan Sidodadi Kecamatan Samarinda Ulu Kota Samarinda dengan nilai  $p$  sebesar 0,208 ( $p \text{ value} > \alpha$ ) dengan alpha ( $\alpha$ ) sebesar 0,05.

## SARAN

Disarankan bagi ibu untuk menyiapkan sarapan bagi keluarga dan anak sekolah dasar agar anak sehat, berprestasi dan dapat tumbuh dan berkembang secara optimal. Guru sekolah lebih meningkatkan peran untuk memotivasi muridnya agar sarapan sebelum berangkat ke sekolah.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Poltekkes Kemenkes Kaltim yang telah memberikan dana untuk penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Heryati E, dan Faizah N. 2007. *Studi Korelasi antara Status Gizi dengan Prestasi Akademik pada Siswa Sekolah Dasar Negeri Cilampeni I Kabupaten Bandung*.
- Herdinsyah et al (2012). *Kebiasaan sarapan anak Indonesia berdasarkan data riskesdas Jurnal gizi dan pangan. Sekretriati Pergizi Pangan Indonesia*. Departemen Gizi Masyarakat. FEMA IPB. Bogor.

- Hardinsyah, dkk. 2012. *Breakfast in Indonesia pada Symposium Healthy Breakfast [makalah]*. 16 Juni 2012. Jakarta.
- Kurniasariy, Rita. 2005. *Hubungan Frekuensi dan Asupan Gizi Makan Pagi dengan Kadar Hemoglobin (Hb) Darah dan Konsentrasi di Sekolah pada Murid Kelas V dan VI SDN Jetis 1 dan SDN Jetishardjo 1*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Notoatmodjo, Soekidjo (2002). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: RinekaCipta
- , 2005. *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- , 2008. *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta : PT Rineka Cipta
- , (2012) *Pendidikan dan prilaku kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Pardede, Doan (2014). *17 Ribu Balita di Kaltim Masuk Kategori Gizi Buruk*. [www.tribunnews.com](http://www.tribunnews.com)
- Riskesdas. 2010. *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI*, Jakarta.
- Riskesdas 2013. *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI*, Jakarta.
- Sungkowo, Setiawan B, & Madanijah S. 2008. *Intervensi pengayaan pengetahuan pangan dan gizi pada muatan local untuk sekolah menengah pertama di Kabupaten Lampung Barat*. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 3(3), 156 - 166.
- Syah. 2008. *Peranan wanita dalam keluarga*. Di unduh dari <http://www.adln.lib.unair.ac.id>,
- Sartika R, 2012. *Penerapan Komunikasi, Informasi, dan Edukasi Gizi Terhadap Perilaku Sarapan Siswa Sekolah Dasar*. *Kesmas, Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional* 7(2).
- Siregar R.C., Syahrial E., Keloko A.B. 2013. *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Ibu dalam Pemberian Sarapan Pagi pada Anak di SD ST. Thomas 1 Medan Tahun 2013*. Departemen Pendidikan Kesehatan dan Ilmu Perilaku Kesehatan Masyarakat, Universitas Sumatera Utara
- Winarno, F.G. 1987. *Gizi dan Makanan*. PT. News Aqua Press, Jakarta.