

**HUBUNGAN POLA MAKAN PAGI DENGAN STATUS
GIZI SISWA DI SD MUHAMMADIYAH BENDO
SRANDAKAN BANTUL**

NASKAH PUBLIKASI



**Disusun Oleh :
RATIH YULYASTRI
201010201089**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2014**

**HUBUNGAN POLA MAKAN PAGI DENGAN STATUS
GIZI SISWA DI SD MUHAMMADIYAH BENDO
SRANDAKAN BANTUL**

NASKAH PUBLIKASI

Diajukan Guna Melengkapi Sebagian Syarat Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan
Pada Program Pendidikan Ners-Program Studi Ilmu Keperawatan
di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah
Yogyakarta



**Disusun Oleh :
RATIH YULYASTRI
201010201089**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2014**

HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN POLA MAKAN PAGI DENGAN STATUS
GIZI SISWA DI SD MUHAMMADIYAH BENDO
SRANDAKAN BANTUL**

NASKAH PUBLIKASI

**Disusun Oleh
RATIH YULYASTRI
201010201089**

Telah Disetujui Oleh Pembimbing
Pada Tanggal : 13 Maret 2014

Oleh

Dosen Pembimbing :



Widaryati, S.Kep.,Ns., M.Kep.

HUBUNGAN POLA MAKAN PAGI DENGAN STATUS GIZI SISWA DI SD MUHAMMADIYAH BENDO SRANDAKAN BANTUL¹

INTISARI

Ratih Yulyastri², Widaryati³

Tujuan penelitian ini adalah diketahuinya hubungan pola makan pagi dengan status gizi siswa sekolah dasar kelas 3, 4 dan 5 di SD Muhammadiyah Bendo Srandakan Bantul. Penelitian ini menggunakan metode *survei analitik korelasi* dengan pendekatan waktu *retrospektif*. Pengambilan sampel dilakukan dengan *purposive sampling* diperoleh sampel sebanyak 47 responden. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji statistik *non parametrik* teknik bivariat dengan *Kendall tau*. Hasil uji *Kendall tau* (τ) menunjukkan nilai $p < 0,001$ ($p < 0,05$) sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Penelitian ini menunjukkan ada hubungan pola makan pagi dengan status gizi siswa kelas 3, 4 dan 5 di SD Muhammadiyah Bendo Srandakan Bantul

Kata kunci : Pola makan pagi, Status gizi.

Kepustakaan : 1 Ayat Al Qur'an, 19 buku, 5 skripsi dan 9 web

Jumlah Halaman : xiii, 60 halaman, 6 tabel, 2 gambar, 10 lampiran

¹ Judul skripsi

² Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES `Aisyiyah Yogyakarta

³ Dosen STIKES `Aisyiyah Yogyakarta

THE CORRELATION BETWEEN BREAKFAST PATTERN AND NUTRITIONAL STATUS STUDENTS AT MUHAMMADIYAH ELEMENTARY SCHOOL OF BENDO SRANDAKAN BANTUL¹

ABSTRACT

Ratih Yulyastri², Widaryati³

This research is aimed at identifying the correlation between breakfast pattern and nutritional status of at Muhammadiyah elementary School of Bendo Srandakan Bantul.

This research employed a correlational - analytical survey with the retrospective approach. The research employed purposive sampling resulting in 47 respondents. Analyzed using non-parametric bivariate statistical test with *Kendall tau*.

Test results *Kendall tau* (τ) indicates the p-value of 0.001 ($p < 0.05$) so that H_0 is rejected and H_a accepted.

Conclusion of this study is that there is a relationship with a morning diet nutritional status of third, fourth and fifth grade students at Muhammadiyah Elementary School of Bendo Srandakan Bantul.

Key words : breakfast pattern, nutritional status

Reference : 1 verse of Qur'an, 19 books, 5 graduating papers and 9 websites.

Number of Pages: xiii, 60 pages, 6 tables, 2 figures, 10 appendices

¹ Title of The Thesis

² Student, of School of Nursing 'Aisyiyah Health Sciences Collage of Yogyakarta

³ Lecturer of School of Nursing 'Aisyiyah Health Sciences Collage of Yogyakarta

PENDAHULUAN

Indonesia telah berhasil menurunkan tingkat kemiskinan, sebagaimana diukur oleh indikator USD 1,00 per kapita per hari, menjadi setengahnya. Kemajuan juga telah dicapai dalam upaya untuk lebih menurunkan lagi tingkat kemiskinan, pada tahun 2010 garis kemiskinan nasional sebesar 13,33%, dan diharapkan pada tahun 2014 menuju targetnya sebesar 8 – 10 persen untuk angka kemiskinan. Prevalensi kekurangan gizi pada balita telah menurun dari 31 persen pada tahun 1989 menjadi 18,4 persen pada tahun 2007, sehingga Indonesia diperkirakan dapat mencapai target MDGS (*Millennium Development Goals*) sebesar 15,5% pada tahun 2015 (MDGS, 2010).

Masalah gizi adalah gangguan kesehatan dan kesejahteraan seseorang, kelompok orang atau masyarakat sebagai akibat adanya ketidakseimbangan antara asupan (intake) dengan kebutuhan tubuh akan makanan dan pengaruh interaksi penyakit infeksi. Ketidak seimbangan ini dapat menyebabkan terjadi masalah status gizi, baik gizi kurang maupun gizi lebih yang umumnya banyak terjadi pada siswa sekolah dasar. Masalah gizi yang sering terjadi pada siswa sekolah dasar adalah kekurangan energi protein, anemia gizi besi, gangguan akibat kurang yodium, kekurangan vitamin A dan gizi lebih. Kekurangan energi protein dapat digolongkan menjadi kekurangan energi tingkat ringan dan kekurangan energi tingkat berat yaitu kwashiorkor dan marasmus. Kurang energi protein adalah salah satu masalah gizi kurang akibat konsumsi makanan yang tidak cukup mengandung energi dan protein serta gangguan kesehatan. (Depkes RI, 2005)

Pada tahun 2010 di Yogyakarta gizi anak menunjukkan, gizi buruk (2,7%), gizi kurang (5,9), gizi normal (83,5%), gizi gemuk (7,8%). Dan pada tahun 2011 keadaan gizi menunjukkan yaitu gizi kurang (23,1%), gizi baik (46%), gizi buruk (9,8%), gizi gemuk, 21,1%. Dengan adanya peningkatan masalah gizi buruk, gizi kurang dan gizi gemuk pada tahun 2011, dapat disimpulkan bahwa Yogyakarta masih mengalami masalah yang berhubungan dengan masalah gizi pada anak usia sekolah dasar (Depkes Yogyakarta, 2011).

Menurut Depkes RI (2005) Akibat masalah status gizi pada siswa sekolah dasar adalah anemia, kurang berat badan, penurunan konsentrasi belajar, pertumbuhan badan terganggu, dan penurunan daya tahan tubuh. Untuk menyelesaikan akibat masalah status gizi ini berbagai upaya sudah dilakukan diantaranya, pemberian kapsul yodium pada anak SD yang tinggal di daerah endemik yaitu di daerah dimana lebih dari 30% anak SD menderita gondok. Sedangkan jika status gizi anak baik dapat mempercepat pertumbuhan anak, perkembangan anak menjadi optimal dan dapat meningkatkan konsentrasi belajar anak di sekolah.

Penyebab terjadinya masalah gizi pada anak bisa disebabkan oleh beberapa faktor antara lain meliputi pola makan pagi, pola asuh, penyakit infeksi, tingkat pendapatan dan ekonomi keluarga, tingkat pendidikan dan pengetahuan. Pola makan pagi yang baik akan mempengaruhi gizi anak, peran orang tua sangat penting dalam mengatur pola makan pagi pada anaknya. Makan pagi adalah kebutuhan manusia yang seharusnya dilakukan secara teratur setiap pagi, untuk kebutuhan nutrisi dan perkembangan otak serta menghindari risiko anak kekurangan gizi dan obesitas. (Waryono, 2010)

Seperti yang disebutkan Dalam al-Quran surat Al Maa'idah :88

وَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي أَنْتُمْ بِهِ مُؤْمِنُونَ

Artinya :*Dan makanlah makanan yang halal lagi baik dari apa yang Allah telah rezekikan kepadamu, dan bertakwalah kepada Allah yang kamu beriman kepada-Nya*

Pola makan pagi yang kurang baik dapat mempengaruhi status gizi. Kebiasaan sarapan mempengaruhi asupan zat gizi dimana sarapan merupakan suatu kegiatan penting sebelum melakukan aktivitas fisik pada hari tersebut, mengingat tubuh tidak mendapatkan makanan selama sekitar 10 jam sejak malam hari, serta melakukan sarapan dapat menyumbang 25% dari kebutuhan total energi harian disamping konsumsi makan siang dan malam. Kebiasaan sarapan menyediakan energi dan nutrisi yang diperlukan untuk menjalani berbagai aktivitas sepanjang hari seperti, bersekolah, belajar, bermain secara optimal. Apabila anak tidak sarapan, kebutuhan gizi tidak akan mencukupi aktivitas sehari-hari. (Muari, 2009)

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilaksanakan di SD Muhammadiyah Bendo Srandakan dengan melihat hasil pengukuran dan penimbangan berat badan siswa bulan September 2013. Dari 30 siswa didapatkan 12 siswa dengan gizi normal, 9 siswa mengatakan selalu sarapan pagi dan 3 siswa mengatakan jarang melakukan sarapan pagi sebelum berangkat sekolah, dan dari 18 siswa yang mengalami masalah gizi yaitu 2 siswa dengan status gizi gemuk, 2 siswa dengan status gizi kurus dan 14 siswa dengan status gizi buruk, 8 siswa mengatakan selalu sarapan pagi dan 10 siswa mengatakan jarang melakukan sarapan pagi sebelum berangkat ke sekolah.

Tujuan penelitian ini adalah Diketuinya hubungan pola makan pagi dengan status gizi siswa kelas 3, 4 dan 5 di SD Muhammadiyah Bendo Srandakan Bantul

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode survei analitik korelasi yaitu bentuk penelitian yang bertujuan untuk menemukan adanya hubungan dan apabila ada seberapa eratnya hubungan serta berarti tidaknya hubungan itu. Pendekatan waktu yang digunakan adalah pendekatan *retrospektif* yaitu rancangan penelitian yang berusaha melihat kebelakang artinya pengumpulan data dimulai dari efek atau akibat yang terjadi (Arikunto, 2006).

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas 3, 4, dan 5 di SD Muhammadiyah Bendo Srandakan Bantul yang berjumlah 67 siswa. Pengambilan sampel dilakukan dengan *purposive sampling* diperoleh sampel sebanyak 47 responden.

Alat pengumpulan data untuk mengetahui status gizi anak yaitu dengan menggunakan timbangan injak untuk mengukur berat badan dengan satuan kilogram (kg) sedangkan alat untuk mengukur tinggi badan dengan pita meteran satuan centimeter (cm). sedangkan untuk pola makan pagi menggunakan *Check list* yang terdiri dari 3 penilaian, yaitu frekuensi sarapan pagi dalam seminggu, menu sarapan pagi dan jumlah yang dikonsumsi.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji statistik non parametrik teknik bivariat dengan *Kendall tau*. Karena variabel bebas dan terikatnya menggunakan skala data ordinal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan di SD Muhammadiyah Bendo Srandakan Bantul Yogyakarta terhadap siswa kelas 3, 4 dan 5 SD Muhammadiyah Bendo Srandakan Bantul sebanyak 47 siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola

makan pagi dengan status gizi siswa kelas 3, 4 dan 5 di SD Muhammadiyah Bendo Srandakan Bantul.

Sekolah Dasar Muhammadiyah Bendo adalah suatu institusi pendidikan yang berada di Yogyakarta yang terletak di wilayah Kelurahan Trimurti Kecamatan Srandakan Kabupaten Bantul

Responden dalam penelitian hubungan pola makan pagi dengan status gizi siswa kelas 3, 4 dan 5 di SD Muhammadiyah Bendo Srandakan Bantul. Responden berjumlah 47 siswa, adapun karakteristik responden dilihat dari kelas, jenis kelamin, usia anak, pendidikan orang tua dan penghasilan orang tua.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Kelas di SD Muhammadiyah Bendo Srandakan Bantul Bulan Desember 2013

Karakteristik	Jumlah	Presentase (%)
Kelas 3	15	31,9%
Kelas 4	15	31,9%
Kelas 5	17	36,2%
Jumlah	47	100%

Sumber: Data Primer 2013

Berdasarkan tabel 1 responden yang paling banyak yaitu pada kelas 5 sebanyak 17 responden (36,2%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, Usia, Pendidikan Orang Tua, Penghasilan Orang Tua di SD Muhammadiyah Bendo Srandakan Bantul Bulan Desember 2013

No	Karakteristik	Frekuensi	Persentase
1	Jenis kelamin anak		
	a. Laki-laki	19	40,4%
	b. perempuan	28	59,6%
	Jumlah	47	100%
2	Usia anak		
	a. 8 tahun	4	8,5%
	b. 9 tahun	11	23,4%
	c. 10 tahun	17	36,2%
	d. 11 tahun	15	31,9%
Jumlah	47	100%	
3	Pendidikan orang tua		
	a. SMA	38	80,9%
	b. S1	9	19,1%
Jumlah	47	100%	
4	Penghasilan orang tua		
	a. >900.000	25	53,2%
	b. Rp 1.500.000- 2.500.000	16	34%
	c. >Rp 2.500.000	6	12,8%
	Jumlah	47	100%

Sumber: Data Primer 2013

Berdasarkan tabel 2 sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 28 responden (59,6%). Usia anak sebagian besar 11 tahun yaitu 15 responden (31,9%). Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 28 responden (59,6%). Usia anak sebagian besar 11 tahun yaitu 15 responden (31,9%). Sebagian besar pendidikan orang tua responden adalah SMA yaitu 38 responden (80,9%). Pendapatan penghasilan orang tua responden sebagian besar adalah Rp >900.000 yaitu 25 responden (53,2%).

Hasil Penelitian Pola makan pagi

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pola Makan Pagi Siswa Kelas 3, 4 dan 5 di SD Muhammadiyah Bendo Srandakan Bantul Bulan Desember 2013

No	Karakteristik	Frekuensi	Persentase
1	Baik	29	61,7%
2	Cukup	18	38,3%
3	Kurang	0	0%
	Jumlah	47	100%

Sumber: Data Primer 2013

Berdasarkan tabel 3 sebagian besar responden memiliki pola makan pagi yang baik yaitu 29 responden (61,7%).

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Rentang Penilaian Pola Makan Pagi Siswa Kelas 3, 4 dan 5 di SD Muhammadiyah Bendo Srandakan Bantul Bulan Desember 2013

No	Pola makan pagi	Baik	%	Cukup	%	Kurang	%	Jumlah	%
1.	Frekuensi sarapan pagi	20	42,6	6	12,8	21	44,7	47	100%
2.	Menu sarapan pagi	31	66,0	15	31,9	1	2,1	47	100%
3.	Jumlah yang di konsumsi	31	66,0	16	34,0	0	0	47	100%

Sumber: Data Primer 2013

Berdasarkan Tabel 4 Dengan demikian dapat disimpulkan frekuensi makan pagi dengan kategori kurang sebanyak 21 responden (44,7%), walaupun secara umum pola makan pagi responden dengan kategori baik sebanyak 29 responden (61,7%) dan terdapat 31 responden (66%) dengan kategori baik pada Menu sarapan pagi dan jumlah sarapan pagi yang dikonsumsi.

Status gizi

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Status Gizi Siswa Kelas 3, 4 dan 5 di SD Muhammadiyah Bendo Srandakan Bantul Bulan Desember 2013

	Karateristik	Frekuensi	Persentase
1	Kurus	34	72,3%
2	Normal	12	25,5%
3	Gemuk	1	2,1%
	Jumlah	47	100%

Sumber: Data Primer 2013

Berdasarkan Tabel 5 Sebagian responden memiliki status gizi kurus yaitu 34 responden (72,3%).

Hubungan Pola Makan Pagi Dengan Status Gizi Siswa Kelas 3, 4 Dan 5 Di SD Muhammadiyah Bendo Srandakan Bantul

Tabel 6 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pola Makan Pagi dengan Status Gizi Siswa Kelas 3, 4, dan 5 di SD Muhammadiyah Bendo Srandakan Bantul Bulan Desember 2013

No	Status gizi	Kurus		Normal		Gemuk		Jumlah		Nilai P
		F	%	F	%	F	%	F	%	
1.	Baik	16	34,0	12	25,5	1	2,1	29	61,7	0,001
2.	Cukup	18	38,3	0	0	0	0	18	38,3	
3.	Kurang	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Jumlah	34	72,3	12	25,5	1	2,1	47	100	

Sumber: Data Primer 2013

Berdasarkan Tabel 6 dapat diketahui dari 47 responden, 16 responden (34,0%) berada pada kriteria baik pada pola makan pagi dengan status gizi kurus, 12 responden (25,5%) berada pada kriteria baik pada pola makan pagi dengan status gizi normal, 18 responden (38,3%) berada pada kriteria cukup pada pola makan pagi dengan status gizi kurus, 1 responden (2,1%) berada pada kriteria baik pada pola makan pagi dengan status gizi gemuk.

Uji statistik untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara kedua variabel dilakukan dengan rumus *kendall tau* (τ). Hasil uji statistik menunjukkan nilai *kendall tau* (τ) sebesar 0,481 dengan taraf signifikan (p) 0,001. Untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antar variabel maka taraf signifikan (p) di bandingkan dengan taraf kesalahan 5%. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa (p) lebih kecil dari 0,05 ($0,001 < 0,05$) maka H_0 ditolak dan H_a diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara pola makan pagi dengan status gizi siswa sekolah dasar kelas 3, 4 dan 5.

Uji statistik untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara kedua variabel dilakukan dengan rumus *kendall tau* (τ). Hasil uji statistik menunjukkan nilai *kendall tau* (τ) sebesar 0,481 dengan taraf signifikan (p) 0,001. Untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antar variabel maka taraf signifikan (p) di bandingkan dengan

taraf kesalahan 5%. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa (p) lebih kecil dari 0,05 ($0,001 < 0,05$) maka H_0 ditolak dan H_a diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara pola makan pagi dengan status gizi siswa sekolah dasar kelas 3, 4 dan 5.

Dengan demikian hasil penelitian ini memberikan kesimpulan bahwa ada hubungan antara pola makan pagi dengan status gizi siswa kelas 3, 4 dan 5 di SD Muhammadiyah Bendo Srandakan Bantul.

Pembahasan

Pola makan pagi siswa kelas 3, 4 dan 5

Pola makan pagi adalah kegiatan makan yang dilakukan seseorang di waktu pagi hari sebelum memulai aktifitas di hari itu, yang meliputi frekuensi, jumlah, jenis makan pagi. Makan pagi adalah makanan yang disantap pada pagi hari. Seseorang tidak sarapan pagi berarti perutnya dalam keadaan kosong sejak makan malam sebelumnya sampai makan siang nantinya.

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa responden yang paling banyak memiliki pola makan pagi yang baik sebanyak 29 responden (61,7%), 18 responden (38,3%) memiliki pola makan pagi yang cukup. Dikatakan pola makan pagi yang baik jika responden makan pagi dalam seminggu lebih dari 6X/ minggu, dan mengkonsumsi makanan yang mengandung karbohidrat, protein, vitamin dan mineral. Kategori cukup jika responden makan pagi dalam seminggu 4-5X/ minggu, menu sarapan pagi mengandung karbohidrat dan protein serta anak tidak menghabiskan sarapannya.

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa frekuensi sarapan pagi dengan kategori baik sebanyak 20 responden (42,6%), cukup 6 responden (12,8%), kurang 21 responden (44,7%). Menu sarapan pagi dengan kategori baik 31 responden (66%), cukup 15 responden (31,9%), kurang 1 responden (2,1%). Jumlah yang dikonsumsi dengan kategori baik 31 responden (66%), cukup 16 responden (34%). Dikatakan frekuensi makan pagi anak baik jika skornya 4, cukup skornya 3 dan kurang skornya 2. Menu makan pagi anak dikatakan baik jika skornya 4, cukup 3 dan kurang skornya 2. Jumlah yang dikonsumsi, jika anak menghabiskan sarapannya skornya 4 dan jika anak tidak menghabiskan skornya 3.

Pendidikan serta pengetahuan orang tua merupakan salah satu faktor yang penting dalam pengaturan pola makan pagi pada anak. Seorang ibu dengan pendidikan yang tinggi akan dapat merencanakan menu makanan pagi yang sehat dan bergizi untuk anak-anaknya. Semakin tinggi pendidikan orang tua maka akan semakin tinggi pemahaman orang tua tentang makan pagi yang baik yang mempengaruhi status gizi anaknya. (Adriani & Wirjatmadi, 2012)

Tingkat pendapatan dan ekonomi orang tua juga ikut menentukan jenis pola makan pagi pada anak. Orang tua dengan penghasilan yang tinggi akan dapat menyediakan menu makanan pagi yang baik dan bergizi untuk anak-anaknya. Jadi, Pendapatan orang tua merupakan faktor penting bagi kualitas dan kuantitas pola makan pagi. (Arisman, 2009)

Status gizi siswa kelas 3, 4 dan 5

Status gizi adalah suatu keadaan yang menggambarkan keadaan gizi berdasarkan hasil pengukuran IMT dengan menggunakan rumus ($BB/TB m^2$). Menurut Suswati (2005) bahwa 25% anak di Indonesia menderita gizi kurang. Muhilal (2005) mengungkapkan adanya penurunan prevalensi gizi kurang sebesar 1% pertahun dar

tahun 1999 sebesar 37% menjadi 24% pada tahun 2000. Angka ini naik lagi pada tahun 2001 hingga menjadi 26% pada akhir 2003.

Berdasarkan Tabel 4.5 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki status gizi kurus yaitu sebanyak 34 responden (72,3%), 12 responden (25,5%) memiliki status gizi baik (normal), dan 1 responden (2,1%) memiliki status gizi gemuk.

Status gizi dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya pendapatan dan ekonomi orang tua. Berdasarkan tabel 4.2 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki orang tua yang berpenghasilan Rp 500.000-1500.000 perbulan yaitu sebanyak 25 responden (53,2%). Walaupun pendapatan dan ekonomi orang tua tergolong tinggi tetapi pada penelitian ini sebagian besar responden memiliki status gizi kurus atau kurang yaitu sebanyak 34 responden (72,3%). Hal ini tidak sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Moeji (2009) yang mengatakan bahwa Orang tua dengan penghasilan tinggi akan dapat menyediakan menu makanan yang baik dan begizi untuk anaknya.

Faktor lain yang dapat mempengaruhi status gizi anak adalah pendidikan dan pengetahuan orang tua. Berdasarkan Tabel 4.2 dapat diketahui bahwa pendidikan terakhir orang tua responden sebagian besar lulusan SMA yaitu 38 responden (80,9%), walaupun demikian sebagian besar status gizi responden berada pada kategori kurang yaitu 34 responden (72,3%). Hal ini berlawanan atau tidak sesuai dengan teori yang mengatakan semakin tinggi tingkat pendidikan orang tua, maka akan semakin mudah menyerap informasi terkait masalah gizi yang akan berpengaruh pada Status gizi anak. (Adriani & Wirjatmadi, 2012)

Hubungan pola makan pagi dengan status gizi siswa kelas 3, 4 dan 5 di SD Muhammadiyah Bendo Srandakan Bantul.

Pola makan pagi yang baik dapat mempengaruhi status gizi pada siswa sekolah dasar. Gizi yang baik sangat penting bagi anak, Jika status gizi anak baik maka pertumbuhan dan perkembangan anak akan optimal serta dapat meningkatkan konsentrasi belajar anak di sekolah.

Berdasarkan tabel 4.6 dapat diketahui bahwa responden yang paling banyak 16 responden (34,0%) berada pada kriteria baik pada pola makan pagi dengan status gizi kurus, 12 responden (25,5%) berada pada kriteria baik pada pola makan pagi dengan ststus gizi normal, 18 responden (38,3%) berada pada kriteria cukup pada pola makan pagi dengan status gizi kurus, 1 responden (2,1%) berada pada kriteria baik pada pola makan pagi dengan ststus gizi gemuk. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa nilai (p) adalah 0,001 sehigga (p) lebih kecil dari 0,05 ($0,001 < 0,05$) maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara pola makan pagi dengan status gizi siswa kelas 3, 4 dan 5 di SD Muhammadiyah Bendo Srandakan Bantul.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Murdaningsih (2009) “ Hubungan Perilaku Pemberian Makan dengan Status Gizi Balita Usia 0-4 Tahun di Posyandu Mekar 1 Dusun Jomegatan Ngestirharjo Kasihan Bantul.” yang menyatakan bahwa perilaku pemberian makan berhubungan dengan status gizi pada balita 0-4 tahun. Penelitian yang hampir sama yang dilakukan Sunarti (2012) “Hubungan Perilaku Pemberian Nutrisi dengan Status Gizi Balita di Posyandu Pala II Ngampilan Yogyakarta” yang menyatakan bahwa ada Hubungan Perilaku Pemberian Nutrisi dengan Status Gizi Balita di Posyandu Pala II Ngampilan Yogyakarta.

Keadaan gizi yang baik dapat dicapai dengan memperhatikan pola konsumsi terutama energi, protein, dan zat gizi mikro. Pola konsumsi makanan harus memperhatikan nilai gizi makanan dan kecukupan zat gizi yang dianjurkan, kekurangan gizi dapat mengganggu pertumbuhan dan perkembangannya selain itu,

anak-anak sekolah umumnya sering tidak mau makan pagi (sarapan) karena berbagai alasan. Misalnya tidak terbiasa sarapan takut terlambat ke sekolah sehingga tergesa-gesa berangkat ke sekolah, atau malas makan.

Pola makan pagi yang baik jika responden makan pagi dalam seminggu lebih dari 6X/ minggu, dan mengkonsumsi makanan yang mengandung karbohidrat, protein, vitamin dan mineral. Kategori cukup jika responden makan pagi dalam seminggu 4-5X/ minggu, menu sarapan pagi mengandung karbohidrat dan protein serta anak tidak menghabiskan sarapannya.

Pola makan pagi yang kurang baik dapat mempengaruhi status gizi anak. Kebiasaan sarapan mempengaruhi asupan zat gizi dimana sarapan merupakan suatu kegiatan penting sebelum melakukan aktivitas fisik pada hari tersebut. Kebiasaan sarapan menyediakan energi dan nutrisi yang diperlukan untuk menjalani berbagai aktivitas sepanjang hari seperti, bersekolah, belajar, bermain secara optimal. Apabila anak tidak sarapan, maka kebutuhan gizi pada anak tidak akan optimal. (Muari, 2009)

Penelitian ini terdapat 34 responden (72,3%) yang memiliki status gizi kurus, data ini didukung dengan frekuensi makan pagi dengan kategori kurang sebanyak 21 responden (44,7%), walaupun secara umum pola makan pagi responden dengan kategori baik sebanyak 29 responden (61,7) dan terdapat 31 responden (66%) dengan kategori baik pada Menu sarapan pagi dan jumlah sarapan pagi yang dikonsumsi.

Hasil penelitian ini sesuai dengan hipotesis yang diajukan dalam penelitian yaitu ada hubungan antara pola makan pagi dengan status gizi siswa kelas 3, 4 dan 5 di SD Muhammadiyah Bendo Srandakan Bantul

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Pola makan pagi siswa kelas 3, 4 dan 5 di SD Muhammadiyah Bendo Srandakan Bantul dengan kategori baik 29 responden (61,7%). Dengan frekuensi pola pagi responden dengan kategori kurang sebanyak 21 responden (44,7%). Menu sarapan pagi dengan kategori baik 31 responden (66%). Jumlah yang dikonsumsi dengan kategori baik 31 responden (66%).
2. Sebagian besar responden memiliki status gizi kurus yaitu sebanyak 34 responden (72,3%).
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan pagi dengan status gizi siswa kelas 3, 4 dan 5 di SD Muhammadiyah Bendo Srandakan Bantul.

Saran

Bagi responden

Diharapkan pada siswa untuk meningkatkan keteraturan makan pagi dalam upaya meningkatkan status gizinya.

Bagi Orang tua

Diharapkan ibu sebagai orang tua yang terdekat bagi anaknya dapat memberikan informasi pada anak terkait pentingnya makan pagi yang dapat mempengaruhi status gizi anak.

Bagi Pihak Sekolah

Diharapkan bagi kepala sekolah dan para guru untuk bekerja sama dengan orang tua siswa dalam upaya peningkatan status gizi anak. Selain itu pengawasan terhadap perilaku siswa di sekolah agar siswa yang tidak sarapan pagi tidak mengkonsumsi

jajanan sembarangan. Kepala Sekolah dan para guru dapat menyediakan tambahan informasi ke dalam kegiatan sekolah yaitu UKS yang bekerjasama dengan puskesmas setempat dengan memberikan informasi dan promosi-promosi kesehatan sehingga para siswa dapat lebih mudah mendapatkan informasi yang ingin diketahui.

Bagi Puskesmas

Pemberi layanan kesehatan, dalam hal ini puskesmas, seharusnya dapat berperan ganda, di samping sebagai pemberi pelayanan kuratif sekaligus sebagai pendidik bagi orang tua untuk memberi informasi atau penyuluhan tentang masalah kesehatan anak di SD Muhammadiyah Bendo Srandakan Bantul, terutama hal-hal yang berkaitan dengan status gizi dengan pola makan pagi yang baik bagi anak, seperti macam-macam makanan yang penting bagi pertumbuhan dan perkembangan anak.

Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya untuk dapat lebih mengembangkan penelitian tentang pola makan pagi dengan status gizi dengan pengkajian lebih dalam pada faktor-faktor yang dapat mempengaruhi status gizi seperti tingkat ekonomi serta tingkat pengetahuan dan pendidikan orang tua.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, M dan Wirjatmadi, B. (2012). *Pengantar Gizi Masyarakat*. Kencana Prenada Media Group: Jakarta
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta: Jakarta.
- Arisman. (2009). *Gizi dalam Daur Kehidupan*. EGC: Jakarta.
- Departemen Kesehatan RI. (2005). *Pedoman Perbaikan Gizi Anak Sekolah Dasar dan Madrasah Ibtidaiyah*: Jakarta.
- Departemen Kesehatan RI. (2011). Profil Data Kesehatan Indonesia kementerian kesehatan indonesia dalam <http://depkes.com>, diakses 1 Oktober 2013.
- Khomsan, A. (2010). *Pangan dan Gizi untuk Kesehatan*. Grafindo Persada: Jakarta.
- MDG. (2010). *Laporan Pencapaian Tujuan Pembangunan Millenium Indonesia*. Kementerian Perencanaan Pembangunan Nasional dalam <http://MDG.com.id>, diakses 1 Oktober 2013
- Muaris, H. (2009). *Sarapan Sehat untuk Anak Balita*. PT Gramedia pustaka utama: Jakarta.
- Murdaningsih, E. (2009). *Hubungan Perilaku Pemberian Makan Dengan Status Gizi Balita Usia 0-4 Tahun Di Posyandu Mekar 1 Dusun Jomegatan Ngestirharjo Kasihan Bantul*. Karya tulis ilmiah tidak dipublikasikan. Pogram Studi D III Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Sunarti. (2012). *Hubungan Perilaku Pemberian Nutrisi dengan Status Gizi Balita Di Posyandu Pala II Ngampilan Yogyakarta*. Skripsi tidak dipublikasikan. Program Studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Yogyakarta
- Suswati. (2005). *Kiat Menciptakan Anak Sehat Dan Cerdas*. Sainika Medika: Jakarta.
- Waryono. (2010). *Gizi Reproduksi*. Penerbit Pustaka Rihama: Yogyakarta.