

PENGARUH SARAPAN SEHAT TERHADAP SEMANGAT BELAJAR ANAK USIA SEKOLAH DI FATUFETO 2 KOTA KUPANG

Yohana T. Setu, Welmice P. Nggorong
STIKes Maranatha Kupang
Korespondensi penulis : yohanasetu11@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: Mengonsumsi makanan di pagi hari merupakan suatu kegiatan yang penting dilakukan sebelum mengisi aktivitas yang lain setiap hari, yang berfungsi agar individu dapat lebih mudah berpikir, belajar, dan melakukan aktivitas secara optimal setelah bangun pagi.

Tujuan: tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Sarapan Sehat Terhadap Semangat Belajar Anak Usia Sekolah.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain penelitian ini adalah desain survei dengan metode kuantitatif. Teknik sampling yang digunakan adalah *simple random sampling* dan jumlah sampel sebanyak 100 responden. Variabel dalam penelitian ini adalah penyuluhan kesehatan dan tingkat pengetahuan siswa/siswi tentang sarapan sehat anak sekolah. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner yang diberikan sebelum dan sesudah penyuluhan.

Hasil: Hasil analisis statistik deskriptif proporsi presentase menunjukkan bahwa sarapan sehat memiliki pengaruh signifikan terhadap semangat belajar ($p < 0.05$), dengan koefisien regresi positif sebesar 0.45. ini menunjukkan bahwa setiap peningkatan dalam kualitas sarapan diikuti oleh peningkatan semangat belajar sebesar 45%. Hasil uji *regresi* untuk menentukan hubungan antara variable-variabel yang diteliti.

Simpulan: Ada pengaruh secara signifikan pemberian sarapan sehat anak usia sekolah terhadap semangat belajar anak disekolah.

Kata Kunci : Anak usia sekolah, Sarapan sehat, Semangat belajar

1. PENDAHULUAN

Pentingnya sarapan sehat didasarkan pada konsep bahwa otak membutuhkan glukosa sebagai sumber energi utama untuk berfungsi dengan baik. Ketika anak-anak melewatkan sarapan, kadar glukosa darah mereka menurun, yang dapat mempengaruhi kemampuan kognitif dan suasana hati. Anak-anak usia sekolah sedang berada dalam fase pertumbuhan dan perkembangan yang pesat. Pada usia ini, kebutuhan akan nutrisi yang memadai sangatlah penting. Namun, banyak anak yang melewatkan sarapan atau mengonsumsi sarapan yang kurang bergizi. Fenomena ini menjadi perhatian khusus karena dapat berdampak negative terhadap performa akademik dan Kesehatan secara keseluruhan. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Astuti (2018), anak-anak yang tidak sarapan atau sarapan dengan makanan

yang tidak sehat cenderung memiliki Tingkat konsentrasi yang lebih rendah dan prestasi belajar yang kurang baik dibandingkan dengan anak-anak yang rutin sarapan sehat.

Sarapan adalah waktu makan yang penting karena memberikan energi untuk memulai hari. Bagi anak-anak usia sekolah, sarapan tidak hanya berfungsi sebagai sumber energi tetapi juga berperan penting dalam proses pembelajaran dan perkembangan kognitif. Penelitian menunjukkan bahwa sarapan sehat dapat mempengaruhi kemampuan anak untuk berkonsentrasi, memecahkan masalah, dan mempertahankan perhatian di kelas (Handayani, 2017)

Sarapan yang sehat seharusnya mencakup berbagai komponen makanan yang menyediakan karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral yang dibutuhkan oleh

tubuh. Sarapan yang ideal biasanya mengandung buah-buahan, sereal gandum utuh, produk susu, dan sumber protein seperti telur dan kacang-kacangan. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (2019) menggaris bawahi pentingnya penyediaan sarapan sehat di rumah dan sekolah untuk memastikan anak-anak mendapatkan nutrisi yang cukup untuk memulai aktivitas belajar mereka. Menurut Suhardi dan Wahyuni (2020), sarapan yang mengandung karbohidrat kompleks dapat memberikan pasokan energi yang stabil sepanjang pagi, sehingga membantu anak-anak tetap fokus dan berenergi selama jam Pelajaran.

Selain itu, sarapan sehat juga dapat membantu mengatur berat badan (BB) anak. Penelitian menunjukkan bahwa anak-anak yang sarapan cenderung memiliki indeks massa tubuh (IMT) yang lebih sehat dibandingkan dengan anak-anak yang melewatkan sarapan. Hal ini karena sarapan membantu mengendalikan nafsu makan dan mengurangi kemungkinan makan berlebihan pada siang hari (Widiastuti&Prasetyo,2015).

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Penelitian dilakukan di SDI Fatufeto 2 Kota Kupang pada bulan Juli 2024 dengan melibatkan sampel sebanyak 100 anak usia sekolah dasar (6-12 tahun) yang dipilih secara acak. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang mengukur kebiasaan sarapan dan Tingkat semangat belajar. Analisa data dilakukan menggunakan regresi sederhana untuk menentukan hubungan antara variable-variabel yang diteliti.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Melalui uji hipotesis dengan perangkat *software* SPSS, maka didapatkan bahwa anak-anak yang rutin mengonsumsi sarapan sehat memiliki Tingkat semangat belajar yang lebih tinggi dibandingkan dengan anak-anak yang tidak sarapan atau sarapan dengan makanan yang kurang sehat. Adapun hasil uji statistik dengan menggunakan uji regresi menunjukkan bahwa ada korelasi yang signifikan secara statistic antara kebiasaan

sarapan sehat dan semangat belajar dengan nilai $p < 0.05$ dan koefisien regresi positif, hal ini berarti ada pengaruh penyuluhan sarapan sehat terhadap semangat belajar anak usia sekolah.

Hasil uji statistic menunjukkan bahwa anak-anak yang rutin mengonsumsi sarapan sehat memiliki tingkat semangat belajar yang lebih tinggi dibandingkan dengan anak-anak yang tidak sarapan atau sarapan dengan makanan kurang sehat. Analisis regresi menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan secara statistic antara kebiasaan sarapan sehat dan semangat belajar dengan nilai $p < 0.05$ dan koefisien regresi positif sebesar 0.45. Ini menunjukkan bahwa setiap peningkatan dalam kualitas sarapan diikuti oleh peningkatan semangat belajar sebesar 45% yang mengindikasikan bahwa sarapan sehat berkontribusi pada peningkatan semangat belajar. Jenis makanan yang dikaitkan dengan peningkatan semangat belajar meliputi buah-buahan, sereal gandum utuh, produk susu, dan sumber protein seperti telur dan kacang-kacangan. Anak-anak yang mengonsumsi sarapan dengan kandungan gizi seimbang menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam konsentrasi dan partisipasi dikelas. Penyuluhan kesehatan adalah kegiatan pendidikan kesehatan yang dilakukan dengan menyebarkan pesan dan keyakinan sehingga masyarakat tidak hanya sadar, tahu, dan mengerti tetapi juga mau atau bisa melakukan anjuran yang berkaitan dengan kesehatan, menurut Azwar (1983), yang dikutip oleh Machfoedz (2007). Ada kesesuaian antara data dan teori tentang pengaruh penyuluhan terhadap pengetahuan siswa usia sekolah tentang sarapan sehat. Akibatnya, pengetahuan meningkat. Salah satu bentuk pemberian informasi adalah penyuluhan, yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan responden.

4. KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa sarapan sehat memiliki dampak positif terhadap motivasi belajar anak usia sekolah. Oleh karena itu, sangat penting bagi orang tua dan pihak sekolah untuk memastikan

anak-anak mendapatkan sarapan yang seimbang dan bergizi sebelum memulai aktivitas belajar.

5. REFRENSI

- Astuti, D.P. 2018. *Pengaruh Sarapan terhadap Kosentrasi Belajar Siswa di SD Negeri 1 Yoyakarta. Jurnal Gizi dan Pangan*, 13(2), 85-92
- Handayani, A. 2017. *Kebiasaan Sarapan dan Prestasi Belajar Anak Sekolah Dasar*. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2019. *Panduan Gizi Seimbang untuk Anak Usia Sekolah*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
- Machfoedz, I. 2007. *Pendidikan Kesehatan Bagian dari Promosi Kesehatan*. Yogyakarta: Penerbit Fitramaya
- Widiastuti, A., & Prasetyo, B. 2015. *Pentingnya Sarapan Sehat bagi Anak Usia Sekolah*. Jakarta: Penernit Erlangga