

Sarapan Meningkatkan Prestasi Belajar pada Anak Usia Sekolah

Dian Isti Anggraini¹, Ayu Septia Damayanti²

¹Bagian Ilmu Gizi, Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung

²Mahasiswa, Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung

Abstrak

Anak usia sekolah merupakan kelompok usia muda (6-12 tahun) yang berperan sebagai generasi penerus bangsa. Berdasarkan sensus penduduk 2010, penduduk Indonesia pada tahun 2017 diperkirakan 33,2 % diantaranya adalah anak-anak, sekitar 1/3 jumlah penduduk Indonesia. Pendidikan merupakan salah satu faktor penting untuk meningkatkan kualitas bangsa di masa yang akan datang, yaitu dengan prestasi belajar yang baik. Salah satu faktor yang berpengaruh positif terhadap prestasi belajar adalah pemenuhan gizi cukup melalui sarapan yang baik, yang pada kenyataannya masa anak-anak seringkali mengalami fase sulit makan. Sarapan dapat menyediakan karbohidrat yang siap digunakan untuk meningkatkan kadar gula darah yang merupakan satu-satunya penyalur energi bagi otak untuk dapat bekerja optimal. Mekanisme mengkonsumsi sarapan dalam meningkatkan prestasi belajar yaitu dengan memodulasi respon metabolik jangka pendek yang mempertahankan pasokan nutrisi ke sistem saraf pusat, atau melalui efek jangka panjang asupan dan status gizi yang positif sehingga mempengaruhi fungsi kognitif. Peran orang tua membentuk pola makan yang baik pada anak-anak usia sekolah sangatlah perlu, agar dihasilkan anak-anak yang kelak akan menjadi SDM yang berkualitas.

Kata kunci: anak, prestasi, sarapan

Breakfast Improving Learning Achievement in School Age Children

Abstract

School-age children are younger-age group (6-12 years old) that acts as the future generation. Based on the 2010 population consensus, the population of Indonesia in 2017 is estimated that 33,2% of them were children, approximately 1/3 of the population of Indonesia. Education is one important factor to improve the quality of the nation in the future, especially through good learning achievement. One of the factors that positively influence the learning achievement is the fulfillment of nutrition through a good breakfast, which in fact the childhood often have difficulty eating phase. Breakfast can provide carbohydrate to increase blood sugar levels which is the sole distributor of energy for the brain to work optimally. Breakfast mechanism to improve learning achievement is to modulate metabolic response short-term as to maintain the supply of nutrients the central nervous system, or through long-term effects on food intake and nutritional status were positively affecting cognitive function. The role of parents establish good eating habits in children of school age is necessary, in order to produce children who will become quality human resources.

Keywords: childhood, achievement, breakfast

Korespondensi: Ayu Septia Damayanti, alamat Perumahan Bukit Kemiling Permai, Kemiling, Bandar Lampung, HP 082280855334, email ayuseptia04@gmail.com.

Pendahuluan

Anak usia sekolah adalah anak yang berada pada rentang usia 6-12 tahun.¹ Anak merupakan kelompok usia muda yang berpotensi dikembangkan untuk berpartisipasi aktif dalam pembangunan dimasa yang akan datang. Hasil proyeksi sensus penduduk 2010, pada tahun 2017 diperkirakan sebanyak 83,6 juta atau 33,2% penduduk Indonesia adalah anak-anak, sehingga berinvestasi untuk anak-anak adalah berinvestasi untuk 1/3 penduduk Indonesia.²

Anak sekolah merupakan investasi bangsa yang sangat penting, mereka merupakan generasi penerus bangsa.³ Usia anak masih dalam proses pertumbuhan yang cepat dan aktif, dan juga proses perkembangan.⁴ Perkembangan tersebut di

antaranya perkembangan biologis, psikososial, kepribadian, moral, spiritual, sosial, bahasa, seksual, konsep diri, dan juga salah satu yang terpenting adalah perkembangan kognitif.¹

Pendidikan merupakan salah satu faktor penting untuk meningkatkan kualitas bangsa di masa yang akan datang. Dan prestasi belajar yang tinggi mengindikasikan pengetahuan yang baik. Prestasi belajar anak ditentukan oleh beberapa faktor, salah satu diantaranya adalah dalam hal pemenuhan kebutuhan gizi anak dimana konsumsi sarapan berpengaruh positif terhadap peningkatan pembelajaran pada anak-anak dalam hal perilaku, kognitif dan prestasi belajar anak di sekolah.⁵ Sarapan adalah makanan yang dimakan pada pagi hari sebelum beraktivitas. Sarapan terdiri dari

makanan pokok, lauk pauk, makanan kudapan dengan waktu sarapan dimulai dari pukul 06.00 sampai dengan pukul 10.00.⁶

Sarapan pagi akan menyumbangkan gizi sekitar 25 %, dan jumlah ini merupakan jumlah yang cukup signifikan.⁷ Aktivitas sarapan pagi secara tidak langsung dapat mempengaruhi prestasi belajar siswa, hal ini dikarenakan sarapan dapat menyediakan karbohidrat yang siap digunakan untuk meningkatkan kadar gula darah. Kadar gula darah yang normal, dapat mempengaruhi konsentrasi belajar yang lebih baik sehingga berdampak positif untuk meningkatkan prestasi belajar.³

Kenyataannya para orang tua biasanya menghadapi masalah dalam memberikan sarapan pagi pada anak sebelum pergi ke sekolah. Hal tersebut dikarenakan anak yang sulit makan atau tidak mau makan dengan berbagai alasan, misalnya tidak terbiasa sarapan, takut terlambat datang ke sekolah, hingga alasan malas makan, dan lain-lain. Kebiasaan tidak sarapan pada anak-anak akan menyebabkan badan lemas, mengantuk, sulit menerima pelajaran, turunnya gairah belajar dan kemampuan berespon.⁸ Tujuan dari penulisan ini adalah untuk mengetahui peran sarapan dalam meningkatkan prestasi belajar pada anak usia sekolah dasar.

Isi

Sarapan pagi merupakan saat makan yang paling penting dalam sehari. Setelah melewati satu periode berjam-jam tanpa makan, kadar gula darah dalam tubuh otomatis rendah. Sarapan memiliki peran dalam mensuplai kadar gula darah. Lebih lanjut lagi, gula darah merupakan sumber utama energi bagi otak dan sel darah. Oleh karena itu sarapan berfungsi untuk memulihkan cadangan energi dan kadar gula darah.⁹ Semua zat gizi yang berasal dari makan malam telah dikonversi menjadi energi dan diedarkan ke seluruh tubuh. Simpanan glikogen yang berasal dari hidangan makan malam sudah akan habis 2-4 jam setelah anak bangun pagi.¹⁰ Sementara jarak waktu makan malam dan bangun pagi sekitar 8 jam. Ketika tidur proses oksidasi dan metabolisme dalam tubuh tetap berlangsung dan hal ini menyebabkan kadar glukosa dalam darah berkurang ketika di pagi hari. Kehilangan glukosa darah saat pagi hari mempengaruhi aktivitas pekerjaan pagi hari. Anak yang tidak terbiasa sarapan akan mempunyai kadar

glukosa yang rendah. Glukosa darah merupakan satu-satunya penyalur energi bagi otak untuk dapat bekerja optimal.¹¹

Otak seperti bagian tubuh yang lain, membutuhkan latihan mental dan nutrisi khusus untuk meningkatkan kekuatan memori, karena itu otak harus senantiasa dirangsang secara aktif agar berfungsi secara optimal. Otak yang hanya 2% beratnya dari berat badan ternyata membutuhkan 20% energi tubuh pada saat istirahat. Karena daya simpan energi di otak sangat kecil, maka tanpa glukosa sel otak tidak akan mampu bertahan hidup lebih dari 10 menit.¹²

Sarapan mempunyai kontribusi yang sangat besar pada kebutuhan mikronutrien, seperti zat besi, vitamin B (thiamin, folate, riboflavin, niacin, vitamin B6 dan vitamin B12) dan vitamin D rata - rata lebih tinggi 20-60% pada anak yang mengkonsumsi sarapan dibandingkan dengan anak yang melewatkan sarapan, dimana kebutuhan zat-zat tersebut sangat dibutuhkan untuk anak-anak demi menunjang kegiatan sehari-hari.⁵

Sarapan yang baik akan menyumbang energi sebanyak 25 %.¹³ Dengan status gizi yang baik atau optimal memungkinkan pertumbuhan fisik, pertumbuhan otak, kemampuan kerja otak.⁶ Sarapan pagi harus memiliki kualitas makanan serta pilihan sumber makanan yang terbaik yang memenuhi sebanyak 20-35% dari kecukupan energi harian atau ¼ kalori sehari yang tepat komposisinya, jumlahnya dan waktu pemebriannya. Sumber zat besi yang baik adalah makanan hewani seperti daging, ayam, dan ikan. Zat besi juga berperan dalam perkembangan psikomotor anak. Defisiensi besi akan berpengaruh terhadap fungsi otak, terutama terhadap fungsi sistem neurotransmitter, kerusakan struktur myelin dan mengurangi metabolisme energi di otak. Akibatnya, kepekaan reseptor saraf dopamin berkurang yang dapat berakhir dengan hilangnya reseptor tersebut. Daya konsentrasi, daya ingat dan kemampuan belajar terganggu, ambang batas rasa sakit meningkat, fungsi kelenjar tiroid dan kemampuan mengatur suhu tubuh menurun.¹⁰

Sarapan sebaiknya menyumbangkan energi sekitar 25 % dari asupan energi harian. Sarapan yang mengandung sekitar 25% kebutuhan gizi sehari merupakan bagian dari pemenuhan gizi seimbang, serta dapat mempengaruhi daya pikir dan aktivitas

seseorang sehari-hari, terlebih lagi pada anak dalam masa pertumbuhan.¹⁴

Sarapan dapat meningkatkan konsentrasi, sehingga memudahkan anak dalam menangkap materi atau bahan yang diberikan oleh guru. Selain itu sarapan juga memberikan asupan vitamin demi menunjang kebutuhan energi untuk beraktivitas.⁵

Kebiasaan melakukan sarapan pagi setidaknya dapat memberikan dua manfaat. Pertama, sarapan pagi dapat menyediakan karbohidrat yang siap digunakan untuk meningkatkan kadar gula darah yang terjamin normal, maka gairah meningkatkan produktivitas. Kedua, pada dasarnya sarapan pagi akan memberikan kontribusi penting akan beberapa zat gizi yang diperlukan tubuh seperti protein, lemak, vitamin, dan mineral. Ketersediaan zat gizi ini bermanfaat untuk fungsi fisiologis dalam tubuh.¹⁵

Kebiasaan tidak sarapan memiliki kaitan dengan obesitas, nafsu makan yang tinggi sepanjang sisa hari, dan makan berlebihan di malam hari. Lebih lanjut lagi, obesitas juga berhubungan dengan penurunan fungsi kognitif dan memori melalui perubahan dalam struktur otak, sehingga terdapat hubungan positif antara frekuensi konsumsi sarapan dan prestasi akademik.⁵

Selain itu kebiasaan tidak makan pagi dapat mengakibatkan ketidakseimbangan sistem syaraf pusat, dan disertai gejala seperti merasa pusing, badan gemetar, merasa lelah. Anak menjadi sulit menerima pelajaran dengan baik karena konsentrasi belajar terganggu. Hal ini dikarenakan cadangan dari makan malam sudah menurun. Pada akhirnya, dampak negatif yang ditimbulkan adalah penurunan hasil tes belajar.¹⁰

Sepuluh jenis makanan yang paling banyak dikonsumsi selama sarapan adalah nasi, kangkung, telur ayam, ikan, tempe, mie instan, tahu, roti, daging ayam, dan biskuit. Sedangkan, lima jenis minuman yang paling banyak dikonsumsi selama sarapan adalah air putih, teh, susu, kopi dan sirup. Hanya 10,6% dari sarapan anak yang mencukupi asupan energi >30%. Hal ini menunjukkan lebih dari separuh subjek anak Indonesia masih belum mengonsumsi sarapan sesuai anjuran gizi seimbang. Sarapan bukan sekedar mengonsumsi pangan di pagi hari, tetapi seharusnya sarapan dapat memenuhi 15-30% kebutuhan gizi harian.¹⁴

Terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan sarapan dengan prestasi belajar. Hal ini karena mengonsumsi sarapan dapat meningkatkan fungsi kognitif sehingga berpengaruh terhadap prestasi belajar. Mekanisme mengonsumsi sarapan dalam meningkatkan prestasi belajar yaitu dengan memodulasi respon metabolik jangka waktu pendek sehingga dapat mempertahankan pasokan nutrisi ke sistem saraf pusat, atau melalui efek jangka panjang pada asupan dan status gizi yang positif sehingga mempengaruhi fungsi kognitif.⁵

Bagi pelajar, sarapan berguna dalam meningkatkan konsentrasi belajar & daya ingat ketika belajar di sekolah sehingga akan menghasilkan prestasi yang lebih baik.¹¹ Prestasi dalam proses pendidikan dapat diartikan sebagai hasil dari proses belajar, yakni penguasaan, perubahan emosional, atau perubahan tingkah laku yang dapat diukur dengan tes tertentu.⁸ Prestasi belajar dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor internal yaitu faktor fisiologis, faktor psikologis anak (intelektensi, bakat dan minat) selain itu juga faktor eksternal yaitu faktor keluarga, lingkungan masyarakat, dan lingkungan sekolah yang mempunyai peranan besar dalam mempengaruhi prestasi belajar anak selain dari faktor pemenuhan gizi yang salah satunya melalui konsumsi sarapan.⁵

Peran orang tua dalam membentuk pola makan yang baik untuk seorang anak pada usia sekolah sangat diperlukan, dan hal ini menuntut pula kesabaran orang tua. Hal ini karena pada masa anak-anak seringkali mengalami fase sulit makan. Dan apabila problema ini berkepanjangan, maka akan mengganggu tumbuh kembang anak, karena jumlah dan jenis gizi yang masuk dalam tubuh berkurang sehingga mengakibatkan kondisi kurang gizi, hambatan pertumbuhan tinggi badan, dan akhirnya juga akan berdampak buruk bagi perkembangan mental intelektual individu. Hal ini jelas akan menurunkan kualitas bangsa Indonesia.¹⁶

Anak usia sekolah sudah mulai terlepas dari pengawasan orang tua dan bergaul dengan teman sekolahnya. Masa ini juga sangat memerlukan perhatian terutama dalam hal membiasakan anak sarapan pagi sebelum sekolah, orang tua berkewajiban menjamin hak anak-anak untuk memperoleh makanan secara cukup dan berkualitas. Dengan disertai pola

asuh yang baik, maka anak-anak akan tumbuh dan berkembang secara optimal menjadi SDM yang tangguh.¹¹

Ringkasan

Sarapan pagi merupakan saat makan yang paling penting dalam sehari. Sarapan berfungsi untuk memulihkan cadangan energi dan kadar gula darah. Glukosa darah merupakan satu-satunya penyalur energi bagi otak untuk dapat bekerja optimal, dan terdapat hubungan positif antara frekuensi konsumsi sarapan dan prestasi akademik.

Mekanisme mengkonsumsi sarapan dalam meningkatkan prestasi belajar yaitu dengan memodulasi respon metabolik jangka waktu pendek sehingga dapat mempertahankan pasokan nutrisi ke sistem saraf pusat, atau melalui efek jangka panjang pada asupan dan status gizi yang positif sehingga mempengaruhi fungsi kognitif.

Bagi pelajar, sarapan berguna dalam meningkatkan konsentrasi belajar & daya ingat ketika belajar di sekolah sehingga akan menghasilkan prestasi yang lebih baik.

Dampak negatif meninggalkan makan pagi adalah ketidakseimbangan sistem saraf pusat yang diikuti dengan rasa pusing, badan gemetar, rasa lelah, dalam keadaan ini anak sulit menerima pelajaran dengan baik, konsentrasi belajar terganggu, gangguan ingatan jangka pendek, tidak bisa menyelesaikan masalah, perhatian terganggu, dan penurunan hasil tes prestasi belajar. apabila problema ini berkepanjangan, maka akan berdampak buruk bagi perkembangan mental intelektual individu. Hal ini jelas akan menurunkan kualitas bangsa Indonesia.

Maka dari itu, peran orang tua dalam membentuk pola makan yang baik untuk seorang anak pada usia sekolah sangat diperlukan. Hal ini karena pada masa anak-anak seringkali mengalami fase sulit makan.

Simpulan

Dapat disimpulkan bahwa kebiasaan sarapan secara tidak langsung dapat meningkatkan prestasi belajar melalui perannya dalam mempengaruhi daya konsentrasi, daya ingat, serta pertumbuhan otak terkhusus pada anak usia sekolah sebagai investasi bangsa yang sangat penting. Sarapan pagi saat makan yang paling penting, karena mensuplai kembali kadar gula darah (sumber

utama energi otak) yang sudah habis 2-4 jam setelah anak bangun pagi. Sarapan pagi harus memenuhi sebanyak 20-35% dari kecukupan energi harian atau ¼ kalori sehari.

Dampak negatif meninggalkan makan pagi (kehilangan glukosa darah saat pagi hari) dapat mempengaruhi aktivitas pekerjaan pagi hari akibat dari ketidakseimbangan sistem saraf pusat yang diikuti dengan rasa pusing, badan gemetar, tau rasa lelah. Dan dalam keadaan ini anak sulit menerima pelajaran dengan baik, yang berdampak pada penurunan hasil tes prestasi belajar.

Daftar Pustaka

1. Suprajitno. Asuhan keperawatan keluarga: aplikasi dalam praktik. Jakarta: EGC; 2004.
2. Badan Pusat Statistik, profile anak Indonesia [internet]. Jakarta: Badan Pusat Statistik; 2015 [disitasi tanggal 18 April 2017]. Tersedia dari: <https://www.kemendiknas.go.id>
3. Pustika M. Hubungan Antaran asupan energi dan protein dari sarapan pagi dengan prestasi belajar siswa di SD Negeri Sumber III Surakarta [skripsi]. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta; 2015.
4. Domili MR. Hubungan sarapan dengan konsentrasi belajar siswa di SD Negeri 76 Kota Tengah Gorontalo. Jurnal Universitas Negeri Gorontalo. 2015; 3(3):15.
5. Fahmi MI. Hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dan prestasi belajar anak sekolah dasar [skripsi]. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta; 2015.
6. Ehasari RK. Hubungan antara kebiasaan sarapan dengan kesegaran jasmani dan status gizi pada anak di sekolah dasar SD Negeri Padangsari 02 Banyumanik [skripsi]. Semarang: Universitas Diponegoro; 2014.
7. Indraguna GN, Wirakusuma IB, Dharmadi M, Sawitri AAS, Cintya DY. Pemeriksaan status gizi dan pengenalan sarapan sehat pada siswa SDN No 1 Tianyar Barat Kubu Karang Asem. Jurnal Udayana Mengabdi. 2013; 12(2):55–8.
8. Tumiwa ES, Sarimin S, Ismanto Y. Hubungan pengetahuan tentang sarapan pagi dengan prestasi belajar anak di SD Inperes Talikuran Kecamatan Kawangkoan Utara [skripsi]. Manado: Universitas Sam

- Ratulangi ; 2016.
9. Tamsuri A, Ajeng G. Hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan tingkat konsentrasi belajar pada anak. *Jurnal Akademi Keperawatan Pamenang*. 2006;(3):56–62.
 10. Wardoyo HA, Mahmudiono T. Hubungan makan pagi dan tingkat konsumsi zat gizi dengan daya konsentrasi siswa sekolah dasar. *Media Gizi Kesmas*. 2012; 1(1):1-6.
 11. Lentini B. Hubungan kebiasaan sarapan dan status hidrasi dengan konsentrasi berfikir pada remaja [skripsi]. Semarang: Universitas Diponegoro; 2014.
 12. Tortora GJ, Derrickson B. An introduction to the human body principles of anatomy & physiology. Edisi Ke-1. USA: John Willey and Sons INC; 2006.
 13. Azwar A. Ilmu kesehatan masyarakat. Jakarta: Rineka Cipta; 2002.
 14. Perdana F, Hardiansyah. Analisis jenis, jumlah, dan mutu gizi konsumsi sarapan anak indonesia. Bogor: Institut Pertanian Bogor. 2013; 8(1):39–46.
 15. Khomsan A. Peranan pangan dan gizi untuk kualitas hidup. Jakarta: Grasindo; 2004.
 16. Arifin LA, Prihanto JB. Hubungan sarapan pagi dengan konsentrasi siswa di sekolah. *Jurnal Universitas Negeri Surabaya*. 2015; 3(1):203–7.