

Gambaran Kecukupan Asupan Sarapan Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 6 Yogyakarta

Description of Breakfast Adequacy in Students of Class XI at SMA 6 Yogyakarta

Andri Wijaya^{1*}, Endri Yuliati², Yunita Indah Prasetyaningrum³

^{1,2,3}Program Studi Gizi Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Respati Yogyakarta
^{*1}andriwijaya040801@gmail.com, ²endri.yuliati@gmail.com, ³indah1609@gmail.com

Abstrak

Sarapan pagi berperan penting dalam memenuhi kebutuhan zat gizi anak sekolah. Sementara itu, melewatkan sarapan dapat mengurangi produktivitas di sekolah karena mengganggu proses pembelajaran sehingga anak tidak dapat berkonsentrasi. Untuk mengetahui gambaran kecukupan asupan sarapan siswa-siswi kelas XI di SMA Negeri 6 Yogyakarta. Desain penelitian menggunakan rancangan deskriptif analitik yang dilaksanakan pada bulan Mei tahun 2024. Jumlah sampel 69 orang yang dipilih dengan teknik *purposive sampling*. Alat pengumpulan data menggunakan kuesioner formulir *food recall* 1x24 jam sebanyak 3 kali, yaitu 2 kali saat *weekday* dan 1 kali saat *weekend*. Dari hasil penelitian diketahui mayoritas subjek penelitian memiliki kecukupan asupan sarapan dalam kategori kurang, yaitu 78,3%. Hasil analisis menunjukkan bahwa hampir seperempat subjek penelitian melewatkan sarapan setiap harinya. Berdasarkan hasil perbandingan konsumsi sarapan antara *weekday* dan *weekend* didapatkan bahwa pada saat hari kerja hanya 8,7% yang tidak sarapan sedangkan pada saat hari libur terdapat sebanyak 24,6% yang tidak sarapan.

Kata Kunci: kecukupan sarapan; remaja; anak sekolah

Abstract

Breakfast is a vital component of a school-aged child's nutritional intake. Furthermore, the omission of breakfast can impede academic performance at school by disrupting the learning process, thereby impairing the ability to concentrate. This study aims to ascertain the adequacy of breakfast intake among class XI students at SMA Negeri 6 Yogyakarta. The research design employed a descriptive-analytic approach conducted in May 2024. The sample size was 69 subjects selected using the purposive sampling technique. The data collection instrument employed a food recall questionnaire, with respondents required to recall their dietary intake over 24 hours on three occasions: two times during the weekday and once during the weekend. The study results indicated that most research subjects (78.3%) had adequate breakfast intake, falling within the deficient category. The analysis showed that approximately 25% of the research subjects habitually skipped breakfast. A comparison of breakfast consumption between weekdays and weekends revealed that, on weekdays, only 8.7% of subjects did not have breakfast, while on holidays, this figure increased to 24.6%.

Keywords: breakfast adequacy; adolescents; school children

1. PENDAHULUAN

Sarapan merupakan kegiatan mengkonsumsi asupan dimulai sejak bangun tidur pukul 06.00 hingga pukul 9.00 untuk mencukupi 15-30% asupan zat gizi harian (1). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia telah meningkatkan kesadaran akan pentingnya sarapan dengan menjadikan "Kebiasaan Sarapan" sebagai bagian dari sepuluh pesan gizi seimbang. Banyak orang Indonesia yang belum terbiasa sarapan pola makan seimbang. Sementara itu, melewatkan sarapan dapat mengurangi produktivitas di sekolah, mengganggu proses pembelajaran, menyebabkan obesitas, dan meningkatkan risiko konsumsi snack yang kurang sehat (2). Sarapan sangat berperan untuk memenuhi kebutuhan zat gizi individu atau keluarga. Namun, adanya keterbatasan waktu sarapan seringkali harus terbengkalai karena hiruk pikuk dan kesibukan. Di beberapa negara barat seperti Amerika dan Eropa, proporsi remaja yang melewatkan sarapan berkisar antara 10-30%. Hasil penelitian di Spanyol menunjukkan bahwa sekitar 10-30% anak-anak dan remaja tidak sarapan, terutama di kalangan remaja putri. Di Indonesia, persentase anak usia sekolah yang melewatkan sarapan berkisar antara 16,9-59%, sementara pada orang dewasa mencapai 31,2% (3). Sebanyak 26,1% anak usia sekolah dan remaja melewatkan sarapan dan sebanyak 44,6% mengonsumsi sarapan dengan kualitas yang rendah (4). Tingkat anak-anak melewatkan sarapan sangat bervariasi dan tertinggi di Yogyakarta, yaitu mencapai 60%. Data tersebut menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan pelajar di Indonesia khususnya di wilayah Yogyakarta tergolong buruk termasuk dari segi kualitas dan nilai gizinya masih dibawah rekomendasi yang ditetapkan yaitu 15-30% dan minimnya struktur menu (pola pangan sarapan) (5).

Prevalensi sarapan di daerah perdesaan 72,09% lebih tinggi dibandingkan di daerah perkotaan 69,78%. Demikian pula, siswa di perkotaan dua kali lebih mungkin melewatkan sarapan dibandingkan dengan siswa di perdesaan. Namun, prevalensi konsumsi sarapan pagi menurun pada siswa kelas V di perdesaan dibandingkan siswa di perkotaan (6).

Sarapan yang ideal harus mencakup beragam hidangan yang saling melengkapi sehingga gizi dapat tercukupi secara maksimal. Dengan kata lain, sarapan pagi setidaknya mengandung karbohidrat, protein, vitamin, dan mineral secara lengkap (7). Saat sarapan, sangat dianjurkan untuk mengonsumsi makanan dengan kadar serat tinggi, protein yang cukup, dan kadar lemak rendah karena dapat meringankan kerja bagi sistem pencernaan serta dapat membuat tubuh seseorang lebih lama merasa kenyang. Selain itu, karbohidrat juga memegang peran penting dalam memenuhi gizi di pagi hari karena karbohidrat dapat menghasilkan energi dan memacu kinerja otak dalam berpikir (8).

Sarapan pagi dapat memenuhi kebutuhan energi dan gizi, terutama karbohidrat yang digunakan tubuh untuk menaikkan gula darah. Kadar gula darah normal dapat menjadikan konsentrasi lebih baik, yang berdampak positif pada kinerja otak (9). Dalam proses pencernaan karbohidrat akan dipecah menjadi glukosa. Otak perlu mendapatkan asupan glukosa yang cukup melalui peredaran darah diseluruh tubuh, karena glukosa sangat penting bagi kesehatan, sumber energi pertama bagi otak untuk dapat bekerja secara optimal sehingga dapat untuk berkonsentrasi dalam menerima pelajaran yang akan meningkatkan prestasi belajar di sekolah. Tidak adanya asupan energi dari karbohidrat maka tubuh akan menjadi lemah dan kurang konsentrasi dalam belajar (10).

SMA Negeri 6 Yogyakarta merupakan salah satu sekolah yang berada di Daerah Istimewa Yogyakarta. Memiliki 16 ekstrakurikuler yaitu KIR, debat, jurnalistik, sinematografi, basket, taekwondo, voli, futsal, bulu tangkis, teater, pecinta alam, PMR, seni musik, karawitan, seni tari, dan seni baca Alquran. Siswa- siswa banyak melakukan kegiatan yang diadakan oleh sekolah. Siswa-

siswi mengikuti proses belajar mengajar kurang lebih 7-8 jam dan setelah pulang sekolah, siswa harus mengikuti ekstrakurikuler telah siswa banyak melakukan aktivitas pada hari sekolah yang membutuhkan konsentrasi yang cukup. Siswa SMA Negeri 6 Yogyakarta banyak memiliki prestasi di bidang akademik yang membutuhkan konsentrasi yang cukup seperti juara *debate competition* pada tahun 2020, prestasi bidang olahraga taekwondo. Dari hasil studi pendahuluan di SMA Negeri 6 Yogyakarta dengan total sampel 20 orang diketahui sebagian besar siswa (70%) 14 orang belum memenuhi asupan sarapan 15% dari total kebutuhan energi sehari. sedangkan siswa dengan asupan sarapan terpenuhi 15% dari total kebutuhan energi sehari sebanyak 6 orang (30%).

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang kecukupan asupan sarapan pada siswa kelas XI SMA Negeri 6 Yogyakarta. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis gambaran kecukupan asupan pada siswa kelas XI di SMA 6 Yogyakarta.

2. METODE

Penelitian yang dilakukan merupakan penelitian kuantitatif dengan metode observasional dengan rancangan *cross sectional* dengan desain deskriptif analitik. Pada penelitian ini alat pengumpulan data menggunakan kuesioner formulir *food recall* 1x24 jam sebanyak 3 kali recall yaitu di 2 hari *weekday* dan 1 hari *weekend*, dengan kategori cukup jika asupan energi $\geq 15\%$ dari kebutuhan energi per hari, kurang jika asupan energi $< 15\%$ dari kebutuhan energi per hari yang diperoleh menggunakan *nutrisurvey*. Pengambilan data dibantu oleh enumerator yang sudah mendapatkan mata kuliah penilaian status gizi dengan minimal nilai B dan telah diberikan apersepsi sebelum pengambilan data.

Adapun total populasi pada penelitian ini sebanyak 268 siswa yang terdiri dari 8 kelas, dikurangi 20 orang untuk sampel studi pendahuluan sehingga tersisa 268 orang sebagai populasi, tetapi setelah dilakukan penelitian yang menjadi sampel hanya dua kelas berjumlah 36 orang per kelasnya sehingga berjumlah 72 orang yang menjadi responden penelitian. Namun, hanya 69 orang yang dijadikan sebagai responden karena tiga orang dari responden mengikuti olimpiade perwakilan sekolah sehingga tidak dapat dijadikan responden. Rumus perhitungan sampel menggunakan rumus besar sampel lameshow $n = Z^2 \times P (1 - P) : (e)^2$.

Teknik sampling yang digunakan *purposive sampling* sehingga yang dijadikan responden siswa kelas XI F5 dan XI F7 dengan pertimbangan kriteria inklusi siswa kelas XI SMA Negeri 6 Yogyakarta yang mengikuti jam mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan sebelum jam 9.00. Adapun, kriteria eksklusi tidak bersedia menjadi responden. Penelitian telah mendapatkan kelaikan etik dari Komisi Etik Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Respati Yogyakarta nomor 043.3/FIKES/PL/IV/2024.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan untuk melihat gambaran kecukupan asupan sarapan di SMA Negeri 6 Yogyakarta, yang beralamat di JL.C. Simanjuntak 2 Yogyakarta, Kelurahan Tebun, Kecamatan Gondokusuman, Kota Yogyakarta, Provinsi D.I. Yogyakarta, kode pos 55223, telpon (0274)513335 yang berdiri sejak tanggal 17 September 1949. SMA Negeri 6 Yogyakarta memiliki rentang kelas X fase E, XI fase F, XII MIPA dan XII IPS, dengan jumlah kelas sebanyak 8 kelas X fase E, 8 kelas XI fase F diantaranya 7 kelas XI IPA dan 1 kelas XI IPS, 8 kelas XII di antaranya 7 kelas XII MIPA dan 1 kelas XII IPS. Beberapa fasilitas yang tersedia di sekolah di antaranya ruang UKS, kantin adiwiyata dan kantin kejujuran. Kantin Adiwiyata menjual aneka ragam makanan, diantaranya nasi

goreng, nasi ayam, basreng, bakwan kawi, sphagethi, bakso, tahu goreng, stik kentang, pisang cokelat, risol, martabak mie, takoyaki, dan roti. Selain itu, tersedia pula aneka minuman, seperti minuman bersoda, susu UHT, teh, dan *ice cream*. Kantin kejujuran dikelola oleh koperasi sekolah dengan menjual bahan kerajinan tangan siswa dan alat tulis.

Penelitian ini diawali dengan pengajuan izin penelitian di Universitas Respati Yogyakarta. Kemudian ditujukan kepada kepala sekolah SMA Negeri 6 Yogyakarta. Data penelitian dikumpulkan dengan mewawancarai responden menggunakan kuesioner yang telah tervalidasi. Data yang diperoleh lalu diolah menjadi master data menggunakan program analisis statistik.

Tabel 1. Karakteristik responden penelitian berdasarkan usia dan jenis kelamin

Karakteristik Responden	n	Persentase (%)
Usia		
Remaja Awal 12-15 thn	1	1,4
Remaja Pertengahan 16-17 thn	44	63,8
Remaja Akhir 18-21 thn	24	34,8
Jumlah	69	100,0
Jenis Kelamin		
Laki-laki	28	40,6
Perempuan	41	59,4
Jumlah	69	100,0

Sebagian besar responden di rentang usia remaja pertengahan sebanyak 63,8% dan mayoritas berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 59,4%.

Tabel 2. Asupan energi siswa kelas XI SMA Negeri 6 Yogyakarta

Asupan Energi saat Sarapan (kcal)	Minimum	Maksimum	Mean	Median
Recall 1/ <i>weekday</i>	0	750,2	224,6	214,7
Recall 2/ <i>weekday</i>	0	735,1	265,2	266,2
Recall 3/ <i>weekend</i>	0	957,1	237,8	225,3
Rata-rata recall	0	743,9	241,8	240,6

Dari hasil recall pertama, kedua dan ketiga diketahui hasil maksimum lebih besar di recall ketiga yaitu sebesar 957,9 kcal, untuk nilai *mean* dan median lebih besar pada hasil recall kedua yaitu sebesar *mean* 265,2 kcal, dan median 266,2 kcal. Berdasarkan hasil perbandingan konsumsi sarapan antara *weekday* dan *weekend* didapatkan bahwa pada saat hari kerja hanya 8,7% yang tidak sarapan sedangkan pada saat hari libur terdapat sebanyak 24,6% yang tidak sarapan.

Berdasarkan hasil analisis kecukupan asupan sarapan siswa SMA Negeri 6 Yogyakarta menunjukkan mayoritas asupan sarapan kurang, yaitu sebanyak 78,3%, sedangkan responden dengan asupan sarapan cukup sebanyak 21,7%. Hasil ini didukung hasil penelitian ini di SMP Negeri 29 Palembang, sebanyak 63,9% memiliki asupan sarapan yang cukup dan 36,1% memiliki asupan sarapan yang kurang (11). Penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 1 Ciomas menunjukkan bahwa 144 responden (90%) memiliki kebiasaan sarapan pagi sementara 16 responden (10%) tidak sarapan. Sebanyak 13 responden menyebutkan alasan terburu-buru dan takut terlambat ke sekolah sedangkan 3 responden lainnya mengeluh sakit perut jika makan pagi (12).

Tabel 3. Kecukupan asupan sarapan

Kecukupan Asupan Sarapan	n	Persentase (%)
Cukup	15	21,7
Kurang	54	78,3
Jumlah	69	100,0

Kecukupan Asupan Sarapan Weekdays	n	Persentase (%)
Cukup	17	17,6
Kurang	52	75,4
Jumlah	69	100,0

Kecukupan Asupan Sarapan Weekend	n	Persentase (%)
Cukup	21	30,4
Kurang	48	69,6
Jumlah	69	100,0

Di SMA Negeri 6 Yogyakarta sendiri siswa-siswi tidak sarapan pagi dengan alasan tidak terbiasa sarapan, tidak cukup waktu untuk sarapan, tidak tersedia sarapan, dan merasa sakit perut jika sarapan. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan di SDN 1 Kalirejo Banyuwangi yang menyatakan bahwa kebiasaan siswa mengonsumsi sarapan sebelum sekolah, sebagian besar dengan kategori kadang-kadang sebanyak 78% (13). Penelitian lain yang dilaksanakan di kelas XI SMA Palembang menunjukkan bahwa 93,2% siswa mempunyai asupan sarapan yang kurang (14).

Apabila dibandingkan antara weekend dan weekdays terlihat bahwa subjek penelitian yang kecukupan sarapan dalam kategori kurang lebih banyak saat weekdays (75,4%) dibandingkan saat weekend (69,6%). Namun, tidak terdapat perbedaan signifikan karena antara *weekdays* dan *weekend* terlihat bahwa lebih dari setengah subjek penelitian memiliki kecukupan asupan sarapan yang kurang.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Mayoritas responden berada dalam kategori asupan kurang dan kurang dari seperempat responden yang memiliki asupan sarapan dalam kategori cukup. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggali lebih dalam terkait kecukupan asupan sarapan dilihat dari karbohidrat, lemak, dan protein.

DAFTAR PUSTAKA

- (1) Farida A. "Pilar-Pilar Pembangun Karakter Remaja",. Penerbit Nuansa Cendekia. Bandung; 2018.
- (2) Hanim B, Ingelia I, Ariyani D. Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar. Jurnal Kebidanan Malaqbi.2022;3(1):28-35.
- (3) Astuti EP, Utami FP. Kebiasaan Sarapan Dan Imt/U Pada Remaja Putri. Jurnal Permata Indonesia,2017;8(2): 39-48.
- (4) Yuniarsih PY. Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Kebiasaan Sarapan Terhadap Prestasi Belajar Siswa Di Sma Negeri 12 Kota Bekasi. Jurnal Health Sains,2021;2(11): 2548-1398.

- (5) Swaninda A, Safitri DA, Septriana. Pengaruh Penyuluhan Gizi Tentang Sarapan Pagi Melalui Permainan Ular Tangga Terhadap Asupan Zat Gizi Makro (Energi, Protein, Lemak, Dan Karbohidrat) Pada Siswa Kelas V Di Sd Negeri Bhayangkara Yogyakarta. Seminar Nasional UNRIYO (2019).
- (6) Ba T, Yi H, Liu Z, Li Z, Guo W, Eshita Y. Comparison of breakfast consumption in rural and urban among Inner Mongolia Medical University students. *Journal of Preventive Medicine*, 2013;3(4):342-346.
- (7) Sudarto O, Shabir A, Amelia M. (2022). Pengaruh Jenis Sarapan Pagi Terhadap Semangat Belajar Siswa Sd Negeri 22 Jeppe'e Kabupaten Bone. Dalam *JPDSH Jurnal Pendidikan Dasar Dan Sosial Humaniora*, 2022;1(9).
- (8) Hotimah, Hidayah. Pengaruh Sarapan Pagi Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Di Dalam Kelas. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 2023;2(1):120-123.
- (9) Anggraini NV, Hutahaean S. Hubungan Sarapan Dengan Prestasi Siswa SD Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*. 2021;6(3):29-33.
- (10) Wulandari A A, Mokhtar S, Nurmadilla DN, Bamahry AB, Jafar A. Hubungan Antara Status Gizi dengan Prestasi Belajar Anak pada Usia 9-12 Tahun. *Hospital Journal*, 2023;04(01):23-30.
- (11) Lestari SA, Rosyada A. Analisis Jenis, Jumlah, Mutu Sarapan terhadap Konsentrasi Belajar Siswa SMP Negeri 29 Palembang. *Jurnal Kesehatan Komunitas*. 2022;8(1):1-6.
- (12) Saputra A, Kartika W. Pengaruh sarapan pagi terhadap status gizi remaja di SMA Negeri 1 Ciomas. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*. 2023;2(1):50-54.
- (13) Mawarni EE. Hubungan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Siswa. *Jurnal Kesehatan Tambusai*. 2021;2(4):159-167.
- (14) Pranata L, Suryani K. Hubungan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa Kelas XI Di Kota Palembang. *Jurnal Kesehatan Dan Pembangunan*. 2017;7(14):46-52.