

BAB 6

PEMBAHASAN

6.1. Pembahasan Hasil Penelitian

6.1.1. Perilaku Melewatkan Sarapan (*Skipping Breakfast*)

Hasil penelitian yang telah dilakukan di SDN Kandangan I Kecamatan Kandangan Kabupaten Kediri menunjukkan bahwa dari 208 responden terdapat 115 responden (55,3%) tidak pernah melewati sarapan (*skipping breakfast*), 90 responden memiliki kebiasaan meninggalkan sarapan kadang-kadang (43,3%), dan 3 responden sering melakukan *skipping breakfast* (1,4%). Responden yang memiliki kebiasaan tidak pernah *skipping breakfast*, yaitu dengan frekuensi sarapan 5-7 kali dalam satu minggu. Sarapan dilakukan sebelum berangkat sekolah, sarapan disediakan oleh keluarga, dengan jenis menu sarapan lengkap (nasi, sayur, dan lauk-pauk), dan menu sarapan bervariasi atau berganti setiap hari. Hasil tersebut menunjukkan bahwa responden memiliki kebiasaan makan pagi yang baik.

Kebiasaan makan pagi yang baik (tidak pernah *skipping breakfast*) dapat mendorong kecukupan gizi (Berg, 1986). Penelitian yang dilakukan oleh Puspitasari (2015), menunjukkan lebih dari 50% respondenya memiliki faktor frekuensi sarapan 5-7 kali dalam seminggu, waktu sarapan

yang dilakukan sebelum berangkat sekolah, sarapan yang disediakan oleh keluarga dengan jenis menu sarapan lengkap, serta menu sarapan yang bervariasi dapat dikatakan bahwa responden memiliki kebiasaan sarapan yang baik (tidak pernah *skipping breakfast*), dan hal tersebut sejalan dengan penelitian ini. Faktor lain yang dapat mempengaruhi kebiasaan sarapan adalah jenis kelamin, pendidikan ibu, pekerjaan ibu, kebiasaan sarapan dalam keluarga dan dorongan keluarga (Gemily *et al.*, 2015).

Hasil dari penelitian kebiasaan melewatkan sarapan atau *skipping breakfast* ini bila dilihat dari faktor yang mempengaruhi sesuai dalam penelitian Gemily *et al.* (2015), dapat ditemukan, yaitu pendidikan ibu dan kebiasaan sarapan dalam keluarga, walaupun tidak dijelaskan secara jelas. Menurut isi dari kuesioner terdapat pertanyaan yang menanyakan tentang penyediaan makanan sarapan oleh keluarga dan menu sarapan yang dikonsumsi. Pertanyaan tersebut dapat mewakili faktor kebiasaan sarapan dalam keluarga serta mewakili faktor pendidikan ibu yang mengarah ke pengetahuan ibu dalam memberikan makanan sarapan terhadap keluarga. Faktor lain yaitu jenis kelamin, dalam penelitian ini jumlah responden antara perempuan dan laki-laki tidak jauh berbeda, yaitu responden perempuan 110 orang (52,9%) dan responden laki-laki 98 orang (47,1%). Penelitian Gemily *et al.* (2015), menunjukkan bahwa

responden perempuan lebih sering melewatkan sarapan atau *skipping breakfast* yaitu 64,5%.

6.1.2. Karakteristik Status Gizi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa status gizi pada siswa-siswi di SDN Kandangan I kebanyakan atau 53,8% memiliki status gizi normal. Status gizi pada responden dapat dilihat dari penghitungan Indeks Massa Tubuh (IMT). Status gizi kurang sebanyak 44 responden atau 21,2%, status gizi *overweight* sebanyak 36 orang atau 17,3%, dan sebanyak 16 responden atau 7,7% memiliki status gizi obesitas.

Status gizi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, dan faktor ini dibagi menjadi dua faktor, yaitu faktor yang mempengaruhi secara langsung dan faktor yang mempengaruhi secara tidak langsung. Faktor yang mempengaruhi secara langsung adalah asupan makanan dan penyakit infeksi (Seokirman, 2000). Faktor yang mempengaruhi secara tidak langsung adalah ketahanan pangan, pola pengasuhan, dan pelayanan kesehatan serta sanitasi lingkungan (Alatas, 2011).

Data yang didapat menunjukkan bahwa lebih dari 50% responden memiliki status gizi normal, hal ini mungkin dapat terjadi karena dari faktor pengetahuan orang tua. Pengetahuan orang tua berperan dalam kebiasaan sarapan anak, terutama pengetahuan ibu dalam memenuhi kebutuhan gizi anak dan

keluarga. Kualitas asupan sarapan yang rendah disebabkan kurangnya variasi makanan untuk sarapan. Penelitian ini dapat mengetahui hal tersebut dari jawaban responden yang mengisi dari pertanyaan pada kuesioner kebiasaan sarapan yang telah diberikan pada responden, yaitu tentang frekuensi sarapan, penyediaan sarapan oleh keluarga, dan jenis makanan yang dikonsumsi saat sarapan. Pengetahuan orang tua atau ibu terhadap gizi dan kebiasaan makan anak tersebut sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Kurniawaty (2011), bahwa pengetahuan ibu yang cukup terhadap gizi dapat mempengaruhi kebiasaan makan anak.

Status gizi anak juga dapat dipengaruhi oleh faktor lingkungan ekonomi sebagai faktor ekstrinsik, (Khumadi, 2004). Faktor lingkungan ekonomi memang tidak spesifik dikaji dalam penelitian ini, namun dalam penelitian ini membahas tentang besarnya nominal uang saku responden tiap harinya. Data yang didapat mayoritas responden memiliki uang saku sebesar Rp 2.000 – Rp. 5000, yaitu sekitar 172 responden dari jumlah total 208 responden. Besarnya nominal tersebut tergolong cukup banyak untuk dibelikan jajanan disekolah. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa sejumlah 163 responden memilih untuk membeli makanan (nasi/mie) atau kue (roti/gorengan) daripada untuk membeli *snack* dan minuman. Penelitian yang telah dilakukan oleh Rosyidah & Andrias (2015) menunjukkan bahwa responden yang memiliki

uang saku lebih (\geq Rp. 5.890) atau sama dengan rata-rata sebagian besar (89%) memiliki status gizi lebih.

6.1.3. Hubungan antara Melewatkan Sarapan (*Skipping Breakfast*) dengan Status Gizi

Hasil yang dapat dipresentasikan dalam penelitian ini adalah tidak terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan melewatkan sarapan (*skipping breakfast*) dengan status gizi yang dapat dilihat dari hasil IMT anak di SDN Kandangan I Kecamatan Kandangan Kabupaten Kediri ($\text{sig}=0,524$). Hasil tabulasi silang yang menunjukkan tidak ada hubungan yang bermakna antara *skipping breakfast* dengan status gizi. Penyebab dari hal tersebut terjadi mungkin karena ditemukannya jumlah responden yang memiliki kebiasaan tidak pernah *skipping breakfast* adalah 115 responden (53,8%) dan banyak responden (55,3%) memiliki status gizi normal engan responden yang memiliki kebiasaan kadang-kadang *skipping breakfast* (90 responden) tidak berbeda jauh selisihnya, yaitu memiliki jumlah selisih 25 responden. Hasil tersebut artinya tidak memiliki kesenjangan yang jauh karena kategori kadang-kadang *skipping breakfast* berada di tengah antara kategori tidak pernah *skipping breakfast* dan kategori sering *skipping breakfast*. Responden yang memiliki kebiasaan sering *skipping breakfast* diketahui hanya 3 responden.

Hasil data ditemukan bahwa terdapat selisih yang tidak terpaut jauh dalam kebiasaan *skipping breakfast*, yaitu persentase antara responden yang tidak pernah *skipping breakfast* (55,3%) dan persentase responden yang melakukan *skipping breakfast* (frekuensi kadang-kadang dan sering) 44,7% dengan 43,3% adalah responden yang memiliki frekuensi kadang-kadang *skipping breakfast*. Hasil uji statistik menunjukkan tidak adanya hubungan *skipping breakfast* dengan status gizi, hal tersebut dapat dipengaruhi oleh distribusi data pada frekuensi *skipping breakfast*. Hasil data yang didapat menunjukkan, sebagian besar (55,3%) responden memiliki kebiasaan tidak pernah *skipping breakfast*, responden memiliki frekuensi kadang-kadang *skipping breakfast* (43,3%), dan responden dengan frekuensi sering *skipping breakfast* hanya 1,4%. Hasil tersebut memiliki arti bahwa porsi antara kebiasaan tidak pernah *skipping breakfast* dengan kebiasaan kadang-kadang *skipping breakfast* memang hampir seimbang dalam persentasenya, tetapi tidak memiliki perbedaan yang bermakna dalam hal frekuensi, karena frekuensi kadang-kadang berada di antara frekuensi tidak pernah *skipping breakfast* dengan frekuensi sering *skipping breakfast*. Perbandingan antara tidak pernah *skipping breakfast* dengan sering *skipping breakfast* memang memiliki cukup kesenjangan dalam hal frekuensi, namun hasil

data menunjukkan bahwa responden yang memiliki kebiasaan sering *skipping breakfast* hanya 1,4%.

Hasil tabulasi silang penelitian ini juga menunjukkan bahwa perbandingan antara status gizi normal dengan status gizi tidak normal (kurang, *overweight*, dan obesitas) ternyata hampir sama perbandingannya. Status gizi normal 53,8% sedangkan status gizi tidak normal (kurang, *overweight*, dan obesitas) yaitu 46,2%. Hasil penelitian tersebut memang dapat dikatakan hampir memiliki perbandingan yang sama atau hampir memiliki porsi yang sama, tetapi penilaian statistik tidak menunjukkan adanya hubungan antara *skipping breakfast* dengan status gizi, sebab dalam uji statistik untuk kategori status gizi tidak dibagi menjadi dua kategori saja (status gizi normal dan status gizi tidak normal), melainkan menjadi empat kategori, yaitu status gizi normal, kurang, *overweight*, dan obesitas, sehingga mempengaruhi distribusi data dan hasil data terbanyak ternyata responden memiliki status gizi normal.

Hasil tabulasi silang juga menunjukkan hasil yang menarik, seperti terdapat 2 responden dengan status gizi kurang, 2 responden dengan status gizi *overweight*, dan 1 responden obesitas pada 115 responden yang memiliki kebiasaan tidak pernah *skipping breakfast*. Kebiasaan kadang-kadang *skipping breakfast* dengan sebanyak 90 responden terdapat 2 responden yang memiliki status gizi

normal. Responden sebanyak 3 orang yang memiliki kebiasaan sering *skipping breakfast* semuanya berada pada status gizi obesitas. Hasil tersebut mempengaruhi dari hasil penghitungan statistik yang mengarah tidak adanya hubungan yang bermakna antara *skipping breakfast* dengan status gizi.

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Yuniawati *et al.* (2015), bahwa kebiasaan sarapan tidak berhubungan dengan status gizi anak sekolah. Yuniawati *et al.* (2015), menunjukkan dalam penelitiannya, bahwa kebiasaan sarapan pada responden terbilang tinggi (80%), sejalan dengan yang hasil penelitian ini yang juga menunjukkan lebih 50% atau lebih tepatnya 55,3% responden memiliki kebiasaan sarapan atau tidak pernah meninggalkan sarapan (*skipping breakfast*). Faktor penyebab hasil penelitian Yuniawati *et al.* (2007), tidak ada hubungan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi anak dapat disebabkan juga oleh beberapa hal, seperti pengetahuan orang tua, serta kualitas dan kuantitas asupan energi dan protein sarapan yang rendah (Yuniawati *et al.*, 2015).

Penelitian yang dilakukan Utter (2007) bertentangan dengan hasil penelitian oleh Yuniawati *et al.* (2015), dan hasil penelitian ini. Hasil penelitian oleh Utter (2007) menunjukkan terdapat hubungan antara kebiasaan melewatkan sarapan (*skipping breakfast*) dengan kenaikan IMT pada anak usia 5-

6 tahun di New Zealand. Melewatkan sarapan (*skipping breakfast*) dikaitkan dengan IMT yang lebih tinggi ($p= 0,002$). Alasan sering melewatkan sarapan (*skipping breakfast*), yaitu dipengaruhi oleh rendahnya sosial ekonomi. Anak-anak yang melewatkan sarapan (*skipping breakfast*) secara signifikan lebih kecil kemungkinannya untuk memenuhi rekomendasi untuk konsumsi buah dan sayuran ($p= 0,005$) dan lebih mungkin akan sering mengonsumsi makanan ringan yang tidak sehat. Penelitian ini Utter (2007) juga ditemukan bahwa tidak ada hubungan antara konsumsi sarapan dengan aktivitas fisik.

Penelitian Yuniawati *et al.* (2007), menyebutkan, bahwa faktor pengetahuan orang tua berperan dalam kebiasaan sarapan anak, terutama pengetahuan ibu dalam memenuhi kebutuhan gizi anak dan keluarga. Hasil penelitian ini tidak menilai secara langsung bagaimana pengetahuan orang tua berkontribusi dalam kebiasaan sarapan secara jelas. Penelitian ini hanya menilai kebiasaan *skipping breakfast* melalui kuesioner kebiasaan sarapan. Pertanyaan dalam kuesioner terdapat poin pertanyaan yang menanyakan tentang penyediaan makanan sarapan oleh keluarga dan menu sarapan yang dikonsumsi. Pertanyaan tersebut cukup mewakili pengetahuan orang tua dalam memenuhi sarapan dan kebutuhan gizi keluarga.

Kualitas asupan sarapan yang rendah disebabkan kurangnya variasi makanan untuk sarapan, sebagian besar anak sekolah hanya mengonsumsi bubur nasi/nasi tanpa ada jenis makanan lain seperti telur, daging, ikan serta sayur-sayuran yang mengandung protein serta zat gizi lain yang dibutuhkan oleh tubuh (Yuniawati *et al.*, 2015). Kualitas asupan makanan memang tidak dijelaskan secara jelas dalam penelitian ini. Kualitas asupan makanan dalam penelitian ini dapat diketahui dari butir pertanyaan dalam kuesioner, yaitu pertanyaan tentang menu sarapan yang biasa dikonsumsi yang memiliki pilihan jawaban: a) makanan lengkap: nasi, sayur, dan lauk, b) mie rebus/goreng, c) hanya minum (susu). Kualitas makanan juga dapat dilihat dari kebiasaan jajanan yang dimakan saat di sekolah dan hasil yang telah didapat bahwa sebagian besar responden membeli jajanan berupa makanan (nasi/mie) sekitar 78,4% daripada membeli *snack* dan minum-minuman, serta karakterter kebersihan jajanan yang dibeli mayoritas responden memilih membeli dengan karakter jajanan yang bersih (76%), warna tidak mencolok (53,8%), dan membeli di kantin (79,8%). Kuantitas makanan dapat dilihat dari angka kecukupan gizi (AKG), namun dalam penelitian ini tidak sampai dalam menghitung AKG responden, tetapi hanya menghitung IMT.

Status gizi merupakan keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat (Almatsier, 2006). Kualitas dan kuantitas asupan gizi pada sarapan juga sangat penting untuk diperhatikan. Penelitian di SDN Kandangan I Kecamatan Kandangan Kabupaten Kediri tahun 2016 didapatkan siswa yang tidak pernah melewatkan sarapan atau *skipping breakfast* masih terdapat status gizi yang tidak seimbang, yaitu terdapat 2 responden yang memiliki status gizi kurang, 2 responden mengalami *overweight*, dan 1 responden obesitas. Status gizi yang tidak seimbang bisa terjadi karena asupan nutrisi dalam makanan yang dikonsumsi tidak seimbang. Yulyastri (2014), keadan 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 seperti pada survei yang telah dilakukan di SDN 060921 Medan Sunggal. Sunggal (Yulyastri, 2014). Survei tersebut didapat alasan dari 20 siswa yang tidak sarapan, adalah karena tidak sempat (57,1%), tidak ada yang menyiapkan sarapan (28,6%), dan alasan karena tidak lapar atau tidak selera makan sebanyak 14,3%.

Status gizi juga dipengaruhi oleh faktor ekonomi orang tua. Penelitian ini tidak mengkaji pendapatan orang tua murid atau responden, tetapi dalam penelitian ini didapatkan data uang saku keseharian responden saat sekolah. Kebanyakan responden memiliki uang saku Rp 2000 – Rp 5000 sebanyak 172 responden dari 208 responden (82,7%), uang saku kurang dari Rp 2000 dibawa oleh 20 responden (9,6%), dan uang saku lebih dari Rp 5000 dibawa oleh 16 responden (7,7%) setiap harinya. Penelitian ini menunjukkan rata-rata nominal uang saku responden sebesar Rp 2000 – Rp 5000 sudah cukup untuk membeli jajanan, yang mayoritas siswa membeli jajanan berupa makanan (nasi/mie) atau kue (roti/gorengan). Uang saku yang besar mengakibatkan anak cenderung lebih sering mengkonsumsi makanan jajanan di sekolah (French, 2004). Peningkatan sosial ekonomi anak akan diiringi dengan peningkatan konsumsi makanan jajanan dan makanan manis (Rosyidah & Andrias, 2015). Kebiasaan jajan merupakan salah satu kebiasaan makan yang kurang berkualitas atau mengganggu makanan utama (Rosyidah, 2015).

Status gizi juga dapat dipengaruhi oleh genetik. Penelitian ini tidak membahas atau mengkaji hingga faktor genetik pada responden, namun disebutkan dalam referensi bahwa, keterlibatan faktor genetik dalam meningkatkan faktor risiko kegemukan dan obesitas diketahui berdasarkan fakta

adanya perbedaan kecepatan metabolisme tubuh antara satu individu dan individu lainnya. Individu yang memiliki kecepatan metabolisme lebih lambat memiliki risiko lebih besar menderita kegemukan dan obesitas. Berbagai penelitian mengungkapkan fakta bahwa beberapa gen terlibat dalam hal ini (Wahyu, 2009). Data yang telah didapat, diketahui dari 115 responden yang memiliki kebiasaan tidak pernah *skipping breakfast*, ditemukan adanya 2 responden memiliki status gizi *overweight* dan 1 orang dengan status gizi obesitas. Hal ini mungkin saja dapat dipengaruhi oleh faktor genetik tersebut.

6.2. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini masih memiliki beberapa keterbatasan yang juga dapat dijadikan sebagai acuan atau saran guna perbaikan untuk penelitian selanjutnya.

1. Jenis penelitian yang dilakukan adalah *cross sectional*, sehingga kelemahan rancangan ini tidak dapat melihat sebab akibat karena pengukuran dilakukan pada saat bersamaan.
2. Penelitian ini hanya meneliti perilaku sarapan responden, dimana sebenarnya ada banyak faktor yang dapat mempengaruhi status gizi anak, seperti pendapatan orang tua, pengetahuan orang tua, serta jenis-jenis makanan yang memiliki gizi seimbang.

3. Kelemahan dalam penelitian ini juga terletak dalam kuesioner yang memiliki jumlah pertanyaan terbatas.

6.3. Implikasi Keperawatan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara melewatkan sarapan (*skipping breakfast*) dengan status gizi pada anak usia sekolah di SDN Kandangan I Kecamatan Kandangan Kabupaten Kediri tahun 2017. Hasil penelitian walaupun tidak menunjukkan hubungan antara *skipping breakfast* dengan status gizi, namun dalam data yang ditemukan tetap ada responden yang memiliki kebiasaan melewatkan sarapan serta status gizi yang kurang, *overweight* maupun obesitas. Sarapan adalah kebiasaan makan yang memiliki peran penting dalam pengendalian berat badan (Tin *et al.*, 2011).

6.3.1. Praktik Keperawatan Komunitas

Peningkatkan pengetahuan terhadap pentingnya sarapan serta pengetahuan tentang nutrisi dan gizi makanan perlu dilakukan upaya promosi kesehatan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa lebih dari setengah jumlah responden menunjukkan kebiasaan tidak pernah melewatkan sarapan atau tidak pernah *skipping breakfast*, dan juga lebih dari setengah jumlah responden juga menunjukkan status gizi normal, namun tetap ditemukan

beberapa responden yang memiliki kebiasaan sering melewatkan sarapan atau sering melakukan *skipping breakfast* serta ditemukan juga beberapa responden yang memiliki status gizi kurang, *overweight*, dan obesitas.

Promosi kesehatan yang dapat diberikan yaitu menjelaskan tentang seberapa penting memiliki kebiasaan sarapan teratur terhadap kesehatan tubuh serta apa saja kerugian bagi kesehatan bila memiliki kebiasaan melewatkan sarapan (*skipping breakfast*) untuk meningkatkan pengetahuan tentang pentingnya sarapan. Penjelasan tentang nutrisi dan gizi makanan yang sehat dan seimbang juga perlu disampaikan. Nutrisi dan gizi seperti apa yang harus dikonsumsi dan dari makanan apa saja anak bisa mendapatkan dan memenuhi nutrisi serta gizi dalam tubuh.

