

## BAB VI

### PEMBAHASAN

#### 6.1 Pembahasan Hasil Penelitian

##### 6.1.1 Gambaran Kebiasaan Sarapan Responden

Gambaran kebiasaan sarapan anak kelas 4-5 di SDN Sumpersari 1 Malang adalah mayoritas termasuk ke dalam kategori kadang-kadang sarapan. Hal ini dikarenakan responden yang memiliki kebiasaan kadang-kadang sarapan sebanyak 21 responden (58%), yang memiliki kebiasaan selalu sarapan sebanyak 15 responden (42%) dan yang tidak pernah sarapan sebanyak 0%. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Istianah (2008) yang menyatakan terdapat 50% anak-anak memiliki kebiasaan kadang-kadang sarapan, 45,2% memiliki kebiasaan selalu sarapan dan hanya 4,8% yang tidak pernah sarapan.

Kebiasaan makan pagi termasuk ke dalam salah satu 13 pesan dasar gizi seimbang. Bagi anak sekolah, makan pagi dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan memudahkan menyerap pelajaran sehingga meningkatkan prestasi belajar (Depkes, 2005). Karbohidrat adalah sumber energi yang paling banyak dikonsumsi oleh setiap orang Indonesia. Lemak merupakan sumber energi cadangan yang akan digunakan apabila metabolisme karbohidrat tidak mencukupi. Beberapa jenis lemak dapat membahayakan organ vital seperti jantung apabila dikonsumsi secara berlebihan. Protein merupakan zat yang amat diperlukan dalam pertumbuhan dan perkembangan. Protein juga diperlukan untuk memperbaiki sel yang rusak akibat infeksi (Nurachmah, 2001).

Salah satu faktor yang mempengaruhi kebiasaan sarapan pada anak adalah pengaruh keluarga, sekolah dan iklan (Suprayatmi, 2014). Dalam penelitian ini 15 responden yang memiliki kebiasaan selalu sarapan, mereka menyatakan bahwa dalam lingkungan keluarga mereka sudah dibiasakan sarapan sejak mereka kecil, selain itu mereka setiap hari dibuatkan bekal oleh orang tuanya untuk dibawa ke sekolah. Sedangkan untuk 21 responden yang memiliki kebiasaan kadang-kadang sarapan, mereka memilih untuk jajan snack di kantin sekolah.

### **6.1.2 Gambaran Performa Akademik Responden**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang memiliki performa akademik rata-rata sebanyak 26 orang (72%), yang memiliki performa akademik diatas rata-rata sebanyak 10 orang (28%) dan yang performa akademik dibawah rata-rata sebanyak 0%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa mayoritas performa akademik kelas 4-5 di SDN Sumpersari 1 Malang adalah rata-rata. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Wijayanti (2008), lebih banyak responden yang memiliki performa akademik rata-rata yaitu sebanyak 52,7%, sedangkan yang memiliki performa akademik di atas rata-rata yaitu sebanyak 47,3%.

Performa akademik dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya faktor cuaca, udara, waktu, faktor sosial, faktor jasmani, sulit mencerna pelajaran karena materi dianggap sulit (Suparno, 2001). Dalam lembar observasi performa akademik ada pernyataan tentang "perhatian saat guru menerangkan", 26 responden yang memiliki performa akademik rata-rata memiliki perhatian yang kurang terlebih jika udara tidak mendukung, kepanasan di dalam kelas, pada

waktu siang hari, mengobrol dengan teman sebelahnya. Untuk faktor jasmani, semua responden memiliki jasmani yang fit pada saat penelitian berlangsung.

### 6.1.3 Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan dengan Performa Akademik

Hasil penelitian menunjukkan anak kelas 4-5 di SDN Sumbersari 1 Malang banyak yang memiliki kebiasaan kadang-kadang sarapan dibanding yang memiliki kebiasaan selalu sarapan. Selain itu, lebih banyak juga responden yang memiliki performa akademik rata-rata dibanding dengan yang memiliki performa akademik diatas rata-rata. Dari hasil analisa bivariat, jumlah responden dengan kebiasaan kadang-kadang sarapan dan performa akademik rata-rata lebih banyak dari pada responden dengan kebiasaan selalu sarapan dan performa akademik diatas rata-rata, yaitu 65,3%. Pada penelitian ini juga terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan sarapan dengan performa akademik anak kelas 4-5 sekolah dasar di SDN Sumbersari 1 Malang ( $p$  value = 0.00).

Penelitian yang dilakukan oleh Wijayanti (2008) juga menyimpulkan bahwa responden yang rutin sarapan memiliki performa akademik diatas rata-rata sebanyak 9 responden dan yang memiliki performa akademik dibawah rata-rata sebanyak 3 siswa. Sedangkan yang tidak rutin sarapan, performa akademik diatas rata-rata sebanyak 1 responden dan performa akademik dibawah rata-rata sebanyak 6 responden.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Gajre (2008), sarapan memberikan energi untuk otak dan meningkatkan pembelajaran. Efek dari kekurangan glukosa terlihat oleh penurunan kadar glukosa darah dari tingkat yang cukup, yang dengan cepat diikuti oleh gangguan dalam fungsi otak.

Kesenjangan sekitar 10 sampai 12 jam antara makan malam dan penyebab sarapan, kadar glukosa darah rendah dan kebiasaan sarapan hilang dapat mempengaruhi kinerja kognitif. Penurunan bertahap insulin dan kadar glukosa dapat menentukan respon stres, yang mengganggu berbagai aspek fungsi kognitif, seperti perhatian dan memori kerja. Dari hasil penelitian tersebut didapatkan ada perbedaan signifikan antara anak yang terbiasa konsumsi sarapan dibandingkan dengan anak tidak teratur konsumsi sarapan.

Sarapan memiliki keuntungan untuk pertumbuhan anak, untuk meningkatkan performa didalam kelas. Banyak penelitian telah menunjukkan bahwa sarapan memiliki pengaruh komponen spesifik dari fungsi kognitif, termasuk tingkat konsentrasi, kinerja sekolah, perhatian, dan memori. Anak-anak yang tidak rutin sarapan memiliki skala rendah penuh, verbal, dan kinerja IQ dibandingkan dengan mereka yang rutin melakukan (semua  $p < 0.001$ ). Anak-anak yang tidak sering sarapan memiliki *verbal* IQ 7,9 poin lebih rendah dan *performance* IQ 6,1 poin lebih rendah daripada anak-anak yang sering atau selalu sarapan (Jianghong dkk, 2013).

## 6.2 Implikasi terhadap Bidang Keperawatan

Hasil dari penelitian ini adalah adanya hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dengan performa akademik anak kelas 4-5 SDN Sumpersari 1 Malang. Hal ini berarti performa akademik yang dimiliki responden dipengaruhi oleh kebiasaan sarapannya. Kebiasaan sarapan yang dilakukan oleh responden pada saat ini dapat menjadi kebiasaan dan dapat dilakukan hingga dewasa. Jika pada saat ini responden tersebut telah terbiasa untuk jarang sarapan atau

bahkan tidak sarapan, kemungkinan perilaku tersebut akan terus dilakukan dan dapat mengganggu kesehatannya.

Berdasarkan uraian diatas, maka implikasi dalam bidang keperawatan dari hasil penelitian ini adalah dalam bidang pendidikan kesehatan dan konseling. Jika berhubungan dengan program kesehatan, maka hal yang paling disoroti di sekolah adalah Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) yang memiliki minimal satu perawat yang berjaga setiap harinya atau adanya dokter kecil (dokcil). Setiap UKS pasti memiliki trias UKS yang terdiri dari pendidikan kesehatan, pelayanan kesehatan dan pembinaan lingkungan sekolah sehat. Hal yang dapat dilakukan melalui program trias UKS dari hasil penelitian ini adalah dengan memberikan pendidikan kesehatan.

Pendidikan kesehatan dilakukan dengan memberikan informasi kepada responden mengenai dampak apabila tidak sarapan dan cara membentuk performa akademik yang terbaik. Pendidikan kesehatan ini dapat dilakukan dengan cara penyuluhan, seminar atau checklist dokcil mengenai pentingnya sarapan yang dilakukan oleh perawat, kader UKS dan dokcil untuk menumbuhkan kesadaran para responden terkait pentingnya sarapan.

Selain dengan memberikan pendidikan kesehatan juga dapat dilakukan dengan konseling yang dilakukan oleh perawat UKS. Konseling lebih pada pendekatan personal antara responden dan pember layanan konseling. Mungkin ada beberapa responden yang malu jika harus bertanya didepan banyak orang mengenai kebiasaan sarapan dan performa akademik yang seharusnya dilakukan. Untuk mengatasi hal tersebut, dapat dilakukan dengan memberikan konseling. Saat melakukan konseling, perawat akan dapat dengan mudah untuk menggali informasi dari responden, sehingga dari konseling ini diharapkan dapat

memberikan pengaruh yang lebih kuat pada responden untuk membiasakan sarapan.

### 6.3 Keterbatasan Penelitian

Pada penelitian ini ada beberapa keterbatasan penelitian, antara lain:

1. Responden penelitian ini masih dalam jumlah sedikit.
2. Kuisisioner yang digunakan merupakan kuisisioner tertutup sehingga tidak dapat melakukan verifikasi data lebih mendalam.
3. Hasil dari penelitian ini hanya menggambarkan keadaan di kelas 4-5 SDN Sumber Sari 1 Malang, sehingga tidak dapat digeneralisasikan di seluruh tempat.
4. Pada beberapa parameter performa akademik yaitu perhatian siswa saat guru menerangkan, kedisiplinan siswa, dan kondisi fisik siswa tergolong lemah.

