

PENGARUH SARAPAN PAGI TERHADAP KADAR HEMOGLOBIN (Hb) PADA MURID SEKOLAH DASAR (Studi di SDN 1 Wates, Kecamatan Slahung, Kabupaten Ponorogo)

Wahyu Yugo Utomo*, Sri Sayekti, Umaysaroh*****

ABSTRAK

Anemia merupakan salah satu permasalahan gizi yang sangat penting terutama jika diderita oleh anak usia sekolah karena berdampak pada menurunnya kemampuan serta konsentrasi belajar. Sarapan pagi memberi kontribusi sekitar 25% dari kebutuhan energi harian yang harus memenuhi beberapa unsur yaitu zat tenaga, zat pembangun dan zat pengatur. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh sarapan pagi terhadap nilai Hemoglobin (Hb) pada murid Sekolah Dasar kelas 4 dan 5. Desain penelitian yang digunakan adalah *analitik observasional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh murid di SDN 1 Wates kelas 4 dan 5 yang berjumlah 35 murid. Sampel dari penelitian ini yaitu sebagian murid di SDN 1 Wates kelas 4 dan 5 yang berjumlah 32 murid. Data yang diperoleh diolah dengan menggunakan *editing, coding, tabulating* dan dianalisis menggunakan uji statistika *Independent T-Test* pada taraf kesalahan 5%. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil 16 responden yang sarapan pagi memiliki rata-rata kadar hemoglobin 12,41 mg/dl, sedangkan 16 responden yang tidak biasa sarapan pagi memiliki rata-rata kadar hemoglobin 10,33 mg/dl dengan menggunakan *Uji Independent T-Test* didapatkan hasil $p=0,00$ ($p<0,05$). Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh sarapan pagi terhadap kadar hemoglobin pada siswa sekolah dasar.

Kata Kunci : Sarapan pagi, Kadar Hemoglobin (Hb)

EFFECT ON THE LEVEL OF MORNING BREAKFAST HEMOGLOBIN (Hb) IN PRIMARY SCHOOL STUDENTS (Studied at SDN 1 Wates, Slahung, Ponorogo)

ABSTRACT

Anemia is one of the nutritional problems which is very important especially if it was experienced by school-age children as decrease of the learning ability and concentration. The breakfast contributes about 25% of daily energy requirements which must comply with several elements, such as energy substances, builders substances and regulators. The purpose of this study is to determine the effect of breakfast on the value of Hemoglobin (Hb) in the elementary school students' grade 4 and 5. The study design used analytic observational. The populations in this study were all students at SDN 1 Wates grades 4 and 5 totaling 35 students. The Samples of this research were the majority of students at SDN 1 Wates grades 4 and 5 totaling 32 students. The data obtained were processed using the editing, coding, tabulating and analyzed using statistical tests Independent T-Test at the level of error of 5%. Based on the results obtained the results of 16 respondents who eat breakfast had an average hemoglobin level of 12.41 mg / dl, while 16 respondents were not usual breakfast in the morning had an average hemoglobin level of 10.33 mg. The result of the study could be concluded that there was an effect on levels of hemoglobin breakfast at elementary school students.

Keywords: Breakfast, Hemoglobin (Hb)

PENDAHULUAN

Kualitas sumber daya manusia (SDM) merupakan syarat mutlak menuju pembangunan di segala bidang. Status gizi merupakan salah satu faktor yang sangat berpengaruh pada kualitas SDM terutama yang terkait dengan kecerdasan, produktivitas, dan kreativitas. Penanganan gizi buruk sangat terkait dengan strategi sebuah bangsa dalam menciptakan SDM yang sehat, cerdas, dan produktif Adisasmito (2010: 54).

Anak usia sekolah adalah investasi bangsa, karena mereka adalah generasi penerus bangsa. Upaya peningkatan kualitas sumber daya manusia harus dilakukan sejak dini, secara sistematis dan berkesinambungan. Kualitas bangsa di masa depan ditentukan oleh kualitas anak-anak saat ini Judarwanto (2010: 69).

Berdasarkan survei prevalensi anemia secara nasional maupun daerah yang dilakukan oleh WHO pada tahun 1993 hingga 2005, menunjukkan sekitar 24,8% atau 1,62 milyar dari populasi dunia menderita anemia. Di Indonesia sendiri melalui penelitian yang dilakukan oleh IDAI (Ikatan Dokter Anak Indonesia) tahun 2007 dari 1.000 anak usia sekolah di 11 Propinsi di Indonesia menunjukkan prevalensi anemia sebanyak 20-25% Lubis (2008: 111).

BAHAN DAN METODE PENELITIAN

Waktu Penelitian

Penelitian ini mulai sejak bulan Januari 2016 sampai bulan Juni 2016. Adapun pengumpulan data akan dilakukan pada bulan Mei 2016.

Tempat Penelitian

Lokasi penelitian ini akan dilakukan di SDN 1 Wates Kecamatan Slahung Kabupaten Ponorogo. Pemeriksaan sampel dilakukan di SDN 1 Wates kecamatan Slahung kabupaten Ponorogo

Desain Penelitian

Desain penelitian merupakan sesuatu yang sangat penting dalam penelitian. Desain penelitian digunakan sebagai petunjuk dalam merencanakan dan melaksanakan penelitian untuk mencapai suatu tujuan atau menjawab pertanyaan penelitian Nursalam (2008: 98). Desain penelitian yang digunakan adalah analitik observasional dengan pendekatan cross sectional, dimana terdapat pengamatan atau pengukuran pada variabel

Populasi dan Sampling

Populasi

Populasi adalah keseluruhan subyek penelitian Arikunto (2010: 87). Populasi dalam penelitian ini adalah murid di SDN 1 Wates kelas 4 dan 5 sejumlah 35 murid.

Sampling

Sampling adalah proses menyeleksi porsi dari populasi untuk dapat mewakili populasi. Teknik sampling merupakan cara yang ditempuh dalam pengambilan sampel Nursalam (2008: 104). Untuk menggambarkan penelitian ini, peneliti menggunakan *simple random sampling*.

Variabel Penelitian

Variabel adalah objek penelitian yang bervariasi atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian Arikunto (2006: 154). Adapun variabel independen dan variabel dependen yang peneliti gunakan sebagai berikut :

1. Variabel Independen

Variabel independen adalah suatu variabel yang menjadi sebab perubahan atau timbulnya variabel dependen Hidayat (2012: 115). Dalam penelitian ini, yang dimaksud dengan variabel independen adalah pengaruh sarapan pagi.

2. Variabel Dependen

Variabel dependen adalah variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat karena variabel independen Hidayat (2012: 116). Dalam penelitian ini, yang dimaksud dengan variabel dependen adalah kadar

Hemoglobin (Hb) pada murid sekolah dasar.

15	13,9 mg/dl
16	11,8 mg/dl
Rata-rata	12,41 mg/dl

Cara Pengumpulan Data

Kuesioner

Daftar pertanyaan dibuat secara berstruktur dengan bentuk pertanyaan pilihan berganda dan pertanyaan terbuka.

Pengolahan dan Analisis Data

Pengolahan data dilakukan dengan menggunakan SPSS versi 20.00. Untuk mengetahui hubungan kebiasaan makan pagi dengan kejadian anemia, dilakukan pengujian statistik dengan uji *Independent T-Test* pada tingkat kesalahan 0,05% ($\alpha < 0,05$).

Berdasarkan tabel diatas didapatkan hasil 16 responden (100% responden) dengan rata-rata kadar hemoglobin (Hb) 12,41 mg/dl.

2) Kadar hemoglobin pada responden yang tidak memiliki kebiasaan sarapan pagi.

Hasil penelitian kadar hemoglobin pada responden yang tidak memiliki kebiasaan sarapan pagi disajikan pada tabel sebagai berikut dengan kisaran kadar Hb 10,2 mg/dl-11,3 mg/dl:

Tabel Kadar hemoglobin pada responden yang memiliki kebiasaan tidak sarapan pagi

No Responden	Hasil
1	10,2 mg/dl
2	10,5 mg/dl
3	10,6 mg/dl
4	10,8 mg/dl
5	11,3 mg/dl
6	10,3 mg/dl
7	11,0 mg/dl
8	10,2 mg/dl
9	11,1 mg/dl
10	10,6 mg/dl
11	10,2 mg/dl
12	11,0 mg/dl
13	11,2 mg/dl
14	10,8 mg/dl
15	11,0 mg/dl
16	10,9 mg/dl
Rata-rata	10,33 mg/dl

HASIL PENELITIAN

Data hasil penelitian pengaruh sarapan pagi terhadap kadar hemoglobin (Hb) pada siswa sekolah dasar (Studi di SDN 1 Wates Kecamatan Slahung Kabupaten Ponorogo) disajikan pada tabel sebagai berikut:

1) Kadar hemoglobin pada responden yang memiliki kebiasaan sarapan pagi.

Hasil penelitian kadar hemoglobin pada siswa yang memiliki kebiasaan sarapan pagi disajikan pada tabel sebagai berikut dengan kisaran kadar Hb 11,7 mg/dl-13,9 mg/dl:

Tabel Kadar hemoglobin pada responden yang memiliki kebiasaan sarapan pagi

No Responden	Hasil
1	12,8 mg/dl
2	13,8 mg/dl
3	12,7 mg/dl
4	12,4 mg/dl
5	13,9 mg/dl
6	11,7 mg/dl
7	12,0 mg/dl
8	11,9 mg/dl
9	12,3 mg/dl
10	12,0 mg/dl
11	13,4 mg/dl
12	11,9 mg/dl
13	12,0 mg/dl
14	12,3 mg/dl

Berdasarkan tabel diatas didapatkan hasil 16 responden (100% responden) dengan rata-rata kadar hemoglobin (Hb) 10,33 mg/dl.

3) Pengaruh sarapan pagi terhadap kadar hemoglobin pada siswa sekolah dasar.

Hasil penelitian pengaruh sarapan pagi terhadap kadar hemoglobin pada siswa sekolah dasar disajikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel Pengaruh sarapan pagi terhadap kadar hemoglobin

Sarapan pagi		Tidak sarapan pagi	
No Responden	Hasil	No Responden	Hasil
1	12,8 mg/dl	1	10,2 mg/dl
2	13,8 mg/dl	2	10,5 mg/dl
3	12,7 mg/dl	3	10,6 mg/dl
4	12,4 mg/dl	4	10,8 mg/dl
5	13,9 mg/dl	5	11,3 mg/dl
6	11,7 mg/dl	6	10,3 mg/dl
7	12,0 mg/dl	7	11,0 mg/dl
8	11,9 mg/dl	8	10,2 mg/dl
9	12,3 mg/dl	9	11,1 mg/dl
10	12,0 mg/dl	10	10,6 mg/dl
11	13,4 mg/dl	11	10,2 mg/dl
12	11,9 mg/dl	12	11,0 mg/dl
13	12,0 mg/dl	13	11,2 mg/dl
14	12,3 mg/dl	14	10,8 mg/dl
15	13,9 mg/dl	15	11,0 mg/dl
16	11,8 mg/dl	16	10,9 mg/dl
Rata-rata 12,41 mg/dl		Rata-rata 10,33 mg/dl	

Berdasarkan tabel diatas didapatkan hasil 16 responden (100% responden) dengan rata-rata kadar hemoglobin (Hb) 10,33 mg/dl.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pemeriksaan kadar hemoglobin (Hb) pada siswa di SDN 1 Wates kecamatan Slahung Kabupaten Ponorogo yang berjumlah 16 responden yang mempunyai kebiasaan sarapan pagi memiliki hasil rata-rata 12,41 mg/dl dan 16 responden tidak terbiasa sarapan pagi memiliki hasil rata-rata 10,33 mg/dl. Untuk mengetahui pengaruh sarapan pagi

terhadap kadar hemoglobin pada siswa yang sarapan pagi dan tidak sarapan pagi dilakukan uji statistika *Independent T-test* pada tingkat kesalahan 5%. Langkah pertama yang dilakukan pada uji statistika yaitu data harus berdistribusi normal, sehingga harus dilakukan uji normalitas data Hasil uji normalitas data menggunakan *One-sample Kolmogorov-Smirnov* menunjukkan hasil bahwa $p=0,229$. Uji *One-sample Kolmogorov-Smirnov* data berdistribusi normal jika ($p>0,05$), sehingga data ini menunjukkan data berdistribusi normal.

Hasil uji statistika *Independent T-test* pada tabel 5.5 $p=0,00$ ($p<0,05$) sehingga H_1 diterima dan H_0 ditolak. Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh sarapan pagi terhadap kadar hemoglobin (Hb) pada siswa sekolah dasar.

Sarapan pagi sangat bermanfaat bagi setiap orang. Bagi orang dewasa, sarapan pagi dapat memelihara ketahanan fisik, mempertahankan daya tahan tubuh saat bekerja dan meningkatkan produktivitas kerja. Bagi anak sekolah, sarapan pagi dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan memudahkan penyerapan pelajaran sehingga prestasi belajar lebih baik Khomsan (2010: 140-143).

Menurut Khomsan (2010: 140-143) sarapan sebaiknya menyumbangkan energi sekitar 25% dari asupan energi harian yang terdiri dari sekitar 450-500 kalori dan 8-9 gram protein. Sarapan yang mengandung sekitar 25% kebutuhan gizi sehari merupakan bagian dari pemenuhan gizi seimbang serta dapat memengaruhi daya pikir dan aktivitas seseorang sehari,an,

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan ada pengaruh sarapan pagi terhadap kadar hemoglobin pada siswa sekolah dasar di SDN 1 Wates Kecamatan Slahung Kabupaten Ponorogo.

Saran

Dapat menjadi bahan bagi para dosen untuk pengabdian kepada masyarakat dengan melakukan penyuluhan kepada siswa sekolah dasar untuk memberikan informasi tentang pentingnya sarapan pagi bagi tubuh sebelum memulai aktifitas dipagi hari. Lebih peduli terhadap pola hidup sehat dan selalu menjaga pola makan teratur, untuk menjaga serta memenuhi kebutuhan yang dibutuhkan oleh tubuh sebagai sumber energi sebelum memulai aktifitas di pagi hari.

KEPUSTAKAAN

1. Adisasmito, Wiku. 2010. *Sistem Kesehatan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
2. Alimul Hidayat A.A., 2012. *Metode Penelitian Kesehatan Paradigma Kuantitatif*. Jakarta : Heath Books
3. Arikunto S, 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Ed Revisi VI, Penerbit PT Rineka Cipta, Jakarta
4. Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktek*. Rineka Cipta. Jakarta.
5. Ashar, T., Lubis, Z., & A, E. (2008). *Analisis Pola Asuh Makan dan Status Gizi pada Bayi di Kelurahan PB Selayang Medan*. 2 Desember 2008, from Jurnal ASI.Pdf-Adobe Reader
6. Judarwanto. (2006). *Hubungan Pola Konsumsi Makanan Jajanan dengan Status Gizi dan Fungsi Kongnitif Anak Sekolah Dasar*. (Skripsi). Surakarta:Universitas Muhammadiyah.
7. Khomsan, A., 2010. *Pangan dan Gizi untuk Kesehatan*. Jakarta:Raja Grafindo Persada, 140-143.
8. Nursalam (2008). *Konsep & penerapan metodologi penelitian ilmu keperawatan*. Jakarta: salemba medika