

Hubungan Sarapan Pagi dengan Status Gizi dan Prestasi Akademik Mahasiswa
The Relationship Breakfast to Nutritional Status and Academic Achievement of Students

Wahyuni Sammeng¹, Octovina Soumokil¹

¹Program Studi Gizi Poltekkes Kemenkes Maluku
Jalan Laksdya Leo Wattimena, Kota Ambon, Maluku, Indonesia
E-mail Korespondensi: wahyuniasmadzakiah@gmail.com

ABSTRACT

Breakfast contributes 25% of the total daily nutritional intake. The benefits of breakfast can improve learning achievement. The long-term effects of nutritional intake and status can influence cognitive. This research aimed to determine the relationship between breakfast and the nutritional status and academic achievement of students. This research is an observational analytic with a cross-sectional study approach carried out on nutrition students at the Maluku Ministry of Health Polytechnic. The population was 176 people and the sample was 71 people who were willing to be involved in the research until completion. The research location was carried out at the Maluku Ministry of Health Polytechnic. The dependent variables used are nutritional status and academic achievement, while the independent variable is breakfast. Analysis of the relationship between variables was carried out using a chi-square. The results of the study showed a correlation between breakfast and nutritional status, p-value (0.002) and breakfast with achievement, p-value (0.205). In conclusion, there is a relationship between breakfast and students' nutritional status, but it has no relationship with academic achievement. It is recommended that there be similar research with a diversity of variables that can show factors that influence the nutritional status and academic achievement.

Keywords: Academic achievement, breakfast, nutritional status

ABSTRAK

Sarapan pagi menyumbangkan sekitar 25% dari total asupan gizi sehari. Ini adalah jumlah yang cukup dan signifikan. Manfaat sarapan setiap pagi mampu meningkatkan prestasi belajar dengan memodulasi respons metabolik sehingga dapat mempertahankan pasokan zat gizi ke sistem saraf pusat. Adapun efek jangka panjang dari asupan dan status gizi yang baik mampu mempengaruhi fungsi kognitif. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan sarapan pagi dengan status gizi dan prestasi akademik mahasiswa. Penelitian ini merupakan analitik observasional dengan pendekatan *cross sectional study* yang dilakukan pada mahasiswa gizi Poltekkes Kemenkes Maluku. Total populasi sebanyak 176 orang dan sampel sebanyak 71 orang yang bersedia terlibat dalam penelitian hingga selesai. Lokasi penelitian dilakukan di Poltekkes Kemenkes Maluku. Variabel dependen yang dipakai adalah status gizi dan prestasi akademik, sedangkan variabel independen ialah sarapan pagi. Selanjutnya dilakukan analisis hubungan antar variabel dengan menggunakan *chi square*. Hasil penelitian menunjukkan korelasi sarapan pagi dengan status gizi yang ditandai nilai hasil analisis *chi square* dengan nilai p (0,002) dan sarapan pagi dengan prestasi dengan nilai p (0.205). Kesimpulannya ada hubungan antara sarapan pagi dengan status gizi mahasiswa, namun tidak memiliki hubungan dengan prestasi akademik. Disarankan adanya penelitian serupa dengan keragaman variabel yang dapat menunjukkan faktor yang mempengaruhi status gizi dan prestasi akademik mahasiswa.

Kata kunci: Prestasi akademik, sarapan, status gizi

PENDAHULUAN

Sarapan pagi adalah aktivitas makan yang dilakukan pada pagi hari pada rentang waktu pukul 06.00-09.00 pagi. Kategori sarapan pagi yang ideal adalah tercukupinya menu makanan yang terdiri dari sumber tenaga, sumber pembangun, dan pengatur. Sarapan pagi sangat bermanfaat bagi tubuh manusia untuk meningkatkan ketahanan fisik, mempertahankan daya tahan tubuh, dan meningkatkan produktivitas kerja.

Sarapan pagi menyumbangkan 25% dari kebutuhan energi harian. Kebiasaan sarapan pagi mampu menjaga status gizi tetap optimal karena hal ini dapat menurunkan keinginan makan dalam porsi besar di siang hari.

Masalah gizi remaja di Indonesia masih menjadi fokus penyelesaian, malnutrisi dan pola makan yang salah seperti melewati waktu sarapan pagi mampu mempengaruhi status gizi seseorang. Hal ini sejalan dengan data RISKESDAS 2018 menunjukkan data remaja sangat pendek di provinsi Maluku adalah 11.4% dan pendek 22.6%. Sedangkan berdasarkan IMT/U, prevalensi remaja sangat kurus 4.5% (rata-rata nasional 1.9%), kurus 10.6% (rata-rata nasional 6.8%), gemuk (rata-rata nasional 7.1%), dan sangat gemuk 2.4% (rata-rata nasional 4.8%)¹. Hasil analisis data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2010, masih banyak anak yang tidak terbiasa sarapan pagi, yaitu sekitar 35000 anak usia sekolah (26.1%) yang hanya sarapan dengan air minum dan 44.6% asupan energi dari sarapan kurang dari 15% AKG energi².

Lebih jauh, status gizi berdampak pada konsentrasi belajar mahasiswa. Proses belajar akan terganggu jika kesehatan seseorang terganggu, contohnya kurang gizi. Mahasiswa yang kurang gizi mudah mengantuk dan kurang bergairah yang dapat mengganggu proses belajar di kampus, menurunnya prestasi belajar dan daya pikir karena pertumbuhan otak tidak optimal.

Agar seseorang dapat belajar dengan baik haruslah mengusahakan kesehatan badannya dengan cara memenuhi kebutuhan zat gizi³. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sekitar 40% anak sekolah tidak makan pagi atau sarapan mengakibatkan jumlah energi yang diperlukan untuk belajar menjadi berkurang dan hasil belajar kurang bagus. Bagi anak yang tidak sarapan mempunyai risiko terjadi malnutrisi. Akibat dari anak yang tidak sarapan pagi yaitu menurunkan kemampuan kognisi, obesitas, menurunkan konsentrasi, sindrom metabolik, dan tubuh menjadi lemas⁴.

Sarapan pagi pada remaja dan anak sekolah bertujuan untuk mencukupi kebutuhan energi selama beraktivitas di sekolah atau kampus serta dapat meningkatkan konsentrasi dan daya ingat⁵. Pentingnya sarapan pagi bagi prestasi akademik tercermin dari efek sarapan terhadap fungsi kognitif. Beberapa penelitian mengungkapkan bahwa melewati sarapan pagi berpengaruh buruk terhadap kemampuan memecahkan masalah, memori jangka pendek dan pemusatan perhatian, aritmatika, tugas-tugas memecahkan masalah dan penalaran⁶.

Sarapan pagi ini menjadi salah satu upaya mengatasi masalah gizi. Pelajar dengan status gizi normal memiliki kualitas prestasi belajar di atas rata-rata sebesar 19,6% dibandingkan pelajar dengan status gizi kurus dengan kualitas prestasi belajar di atas rata-rata sebesar 13,7%. Adapun pelajar dengan kualitas sarapan pagi yang cukup dan baik memiliki prestasi belajar yang baik sebesar 39,2% dibandingkan pelajar dengan kualitas sarapan pagi yang kurang sebesar 7,8%⁷. Keadaan gizi yang kurang akan mengakibatkan kurangnya kesehatan jasmani, sehingga menimbulkan kelesuan, lekas mengantuk dan lelah, sehingga dapat mengganggu aktifitas belajar serta menurunkan prestasi di sekolah⁸.

Kebiasaan sarapan pagi ini mampu menyediakan energi dan nutrisi yang diperlukan untuk menjalani berbagai aktivitas sepanjang hari seperti kuliah, belajar, beraktivitas secara optimal⁹. Kebiasaan makan pagi termasuk dalam 13 pesan dasar gizi yang seimbang, bagi anak sekolah, sarapan dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan memudahkan dalam menyerap pelajaran sehingga dapat meningkatkan prestasi belajar¹⁰. Prestasi belajar yang baik menjadi salah satu indikator kualitas sumber daya manusia dalam bidang pendidikan.

Pendidikan dan hasil prestasi belajar tersebut merupakan bentuk penilaian kemampuan anak didik selama melakukan kegiatan belajar. Prestasi belajar dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal salah satunya yaitu kesehatan. Gizi merupakan salah satu aspek yang mempengaruhi kesehatan individu dan pada anak sekolah, keberadaan defisiensi zat gizi dapat berpengaruh pada tingkat kehadiran dan kemampuan belajar. Faktor eksternal yaitu lingkungan yang ada di sekitar anak tersebut ¹¹.

Tujuan penelitian ini adalah mengkaji hubungan sarapan pagi dengan status gizi dan prestasi akademik mahasiswa gizi di Poltekkes Kemenkes Maluku. Hasil pengkajian hubungan sarapan pagi terhadap status gizi dan prestasi akademik mahasiswa ini sebagai bahan rekomendasi dalam meningkatkan kesadaran masyarakat untuk menyiapkan tumbuh kembang anak dalam meningkatkan konsentrasi dan prestasi akademik.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian observasional dengan menggunakan rancangan *cross sectional study* untuk mengkaji hubungan sarapan pagi dengan status gizi dan prestasi akademik mahasiswa jurusan gizi Poltekkes Kemenkes Maluku. Variabel terikat atau dependen dalam penelitian ini adalah status gizi yang diukur dengan menggunakan berat badan dalam satuan kilogram dan tinggi badan dalam satuan centimeter. Indikator prestasi akademik diukur menggunakan indeks prestasi yang diperoleh setiap semester. Variabel bebas atau independen adalah sarapan pagi, diukur dalam makanan yang dikonsumsi pada pukul 06.00-09.00 pagi. Populasi penelitian sebanyak 176 orang dan sampel penelitian sebanyak 71 orang.

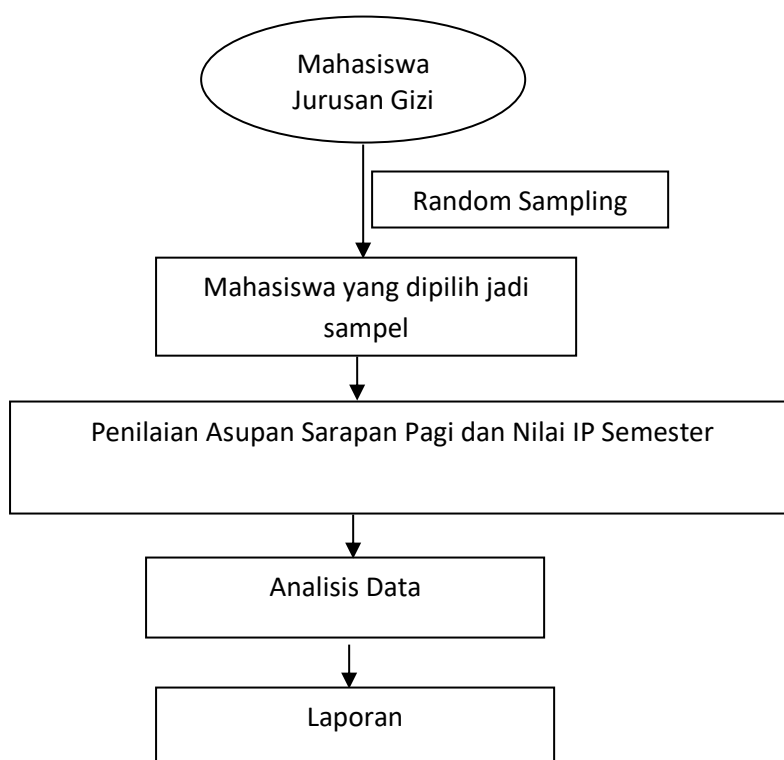
Perhitungan sampel dilakukan dengan rumus *Slovin* dan penarikan sampel secara *random sampling*. Kriteria eksklusi dalam penelitian yakni apabila responden tidak mengikuti seluruh rangkaian penelitian hingga akhir atau mengundurkan diri.

Tahapan dalam penelitian ini meliputi tahap persiapan berupa studi pendahuluan dengan melakukan pengumpulan data sekunder pra penelitian untuk uji validitas dan realibilitas *instrument food* frekuensi semi kuantitatif, perekrutan tenaga pengumpul data (*enumerator*), menyiapkan instrumen yang akan digunakan dalam penelitian berupa kuesioner, *mikrotoice*, dan timbangan berat badan digital dan melakukan pelatihan *enumerator*.

Tahap pelaksanaan, diantaranya penjelasan sebelum penelitian pengisian *inform consent* oleh responden, pengumpulan data primer dengan wawancara, pengukuran antropometri, dan nilai akademik mahasiswa berupa IP Semester. Setelah data terkumpul kemudian dilakukan proses *editing, coding, processing* dan *cleaning* data. Penyusunan laporan hasil penelitian meliputi analisis, interpretasi data penelitian sesuai dengan teori yang ada kemudian melengkapi dengan pembahasan, kesimpulan dan saran

Analisis univariat untuk mengetahui distribusi frekuensi dari umur, jenis kelamin, asupan energi dari sarapan, status gizi, dan prestasi akademik mahasiswa jurusan gizi Poltekkes Kemenkes Maluku. Analisis bivariat digunakan untuk membandingkan antara dua variabel yaitu sarapan pagi (independen) dengan status gizi dan prestasi akademik (dependen). Sebelum analisis ini dilakukan langkah sebelumnya adalah dengan menggunakan uji normalitas dan homogenitas data untuk selanjutnya menjadi syarat masuk ke uji parametrik (*chi square*) untuk melihat hubungan sarapan pagi dengan status gizi serta hubungan sarapan pagi dengan prestasi akademik.

Penelitian ini telah mendapatkan surat kelayakan etik dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Maluku No. LB.02.03/6.2/4565/2020.



HASIL

Berdasarkan pendataan dan pengolahan dalam penelitian ini, didapatkan data berupa karakteristik, asupan energi sarapan pagi, status gizi, dan prestasi akademik responden. Selengkapnya data disajikan dalam tabel (1), tabel (2), tabel (3), dan tabel (4).

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Kelompok Umur Jenis Kelamin

Kriteria		Jumlah	Persentasi (%)
Umur	17 – 19	29	40,85
	20 – 22	37	52.11
	23 – 25	5	7.04
Total		71	100
Jenis Kelamin	Perempuan	11	15.49
	Laki- laki	60	84.51
Total		71	100

Berdasarkan tabel (1) diketahui bahwa responden paling banyak terdapat pada rentang usia 20-22 tahun yaitu sebanyak 37 orang (52.11%), sementara jumlah responden paling sedikit berada pada usia 23-25 tahun yaitu sebanyak 5 orang (7.04%). Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa jumlah responden perempuan lebih banyak yaitu 60 orang (84.51%), sedangkan responden laki-laki 11 orang (15.49%).

Tabel 2. Asupan Energi Sarapan Pagi Responden

Sarapan Pagi	Jumlah	Persentasi (%)
Kurang	28	39.4
Cukup	43	60.6
Total	71	100

Pada tabel (2), asupan energi sarapan pagi didapatkan data untuk kategori kurang dari 15% energi harian sebanyak 28 orang (39.4%) dan kategori cukup 43 orang (60.6%). Dari total 71 responden yang diwawancarai dengan menggunakan kuesioner *Semi Quantitative Food Frequently Questionnaire* (SQ-FFQ), dua responden mengaku tidak pernah sarapan karena sulit mencerna makanan di waktu pagi. Sedangkan pada asupan kategori kurang, responden mengatakan hanya bisa mengonsumsi makanan yang tersedia di kosan atau rumah pada waktu pagi.

Tabel 3. Status Gizi Responden

Status Gizi	Jumlah	Persentasi (%)
Kurus	13	18.31
Normal	51	71.83
Gemuk	7	9.86
Total	71	100

Berdasarkan tabel (3), sebagian besar responden yaitu sebanyak 51 orang (71.83%) mempunyai status gizi normal dan sebanyak 13 orang (18.31%) yang mempunyai status gizi kurus dan hanya 7 orang (9.86%) yang mempunyai status gizi gemuk. Pengukuran status gizi dilakukan dengan menggunakan metode antropometri yaitu menentukan indeks massa tubuh dengan berat badan dan tinggi badan.

Tabel 4. Prestasi Akademik Responden

Prestasi Akademik	Jumlah	Persentasi (%)
Rendah	29	40.8
Tinggi	42	59.2
Total	71	100

Tabel (4) menunjukkan 29 orang (40.8%) responden yang memiliki IP semester kategori rendah dalam penelitian ini dan 42 orang (59.2%) memiliki IP semester kategori tinggi.

Hasil penelitian yang disajikan adalah hasil analisis univariat dan bivariat untuk melihat hubungan antara sarapan pagi dengan status gizi dan prestasi akademik.

Tabel 5. Analisis Hubungan Sarapan Pagi Dengan Status Gizi

Sarapan Pagi	Status Gizi								p value
	Kurus		Normal		Gemuk		Total		
	n	%	N	%	n	%	n	%	
Kurang	1	3.6	21	75	6	21.4	28	100	0.002
Cukup	12	27.9	30	69.8	1	2.3	43	100	
Total	13	18.3	51	71.8	7	9.9	71	100	

Data tabel (5) menunjukkan bahwa responden yang asupan sarapan pagi kurang dengan status gizi kurus adalah 1 orang (3.6%), status gizi normal 21 orang (75%), dan gemuk 6 orang (21.4%). Sedangkan responden dengan asupan sarapan pagi cukup yang memiliki status gizi kurus 12 orang (27.9%), normal 30 orang (69.8%) dan gemuk 1 orang (2.3%).

Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan antara sarapan pagi dengan status gizi dalam penelitian ini yang dibuktikan dengan nilai p (0,002).

Tabel 6. Analisis Hubungan Sarapan Pagi Dengan Prestasi Akademik

Sarapan Pagi	Prestasi Akademik				Total		p value
	Rendah		Tinggi				
	n	%	n	%	n	%	
Kurang	14	50	14	50	28	100	0.205
Cukup	15	34.9	28	65.1	43	100	
Total	29	40.8	42	59.2	71	100	

Tabel (6) menunjukkan bahwa responden yang asupan energi sarapannya kurang dan memiliki prestasi akademik rendah sebanyak 14 orang (50%), sedangkan yang prestasi akademiknya tinggi memiliki jumlah yang sama yaitu 14 orang (50%). Untuk responden dengan asupan energi sarapan paginya cukup namun prestasi akademiknya rendah sebanyak 15 orang (34.9%) dan yang akademiknya tinggi 28 orang (65.1%).

Hasil analisis dengan *chi square* menunjukkan tidak ada hubungan antara sarapan pagi dengan prestasi akademik yang ditunjukkan dengan p (0.205).

BAHASAN

Asupan Energi

Sarapan pagi merupakan pasokan energi untuk otak yang paling baik agar mahasiswa dapat berkonsentrasi di kampus. Namun banyak mahasiswa yang tidak melakukan sarapan pagi, mereka lebih memilih mengonsumsi makanan jajanan di luar rumah atau di kampus yang kualitas gizinya tidak terjamin. Makanan jajanan di luar rumah seringkali tidak memperhatikan mutu gizi, kebersihan, dan keamanan pangan. Tidak sedikit masalah yang timbul akibat orang tua kurang peduli terhadap makanan yang dikonsumsi. Makanan yang tidak aman dan tidak bergizi menimbulkan penyakit, seperti diare bahkan kanker dan dapat mengakibatkan tidak tercapainya angka kecukupan gizi¹².

Dalam penelitian jumlah asupan pagi hari dibandingkan dengan kebutuhan individu, masih banyak responden yang memiliki asupan yang berkategori kurang. Hal ini dikarenakan karena masih banyak responden yang hanya mengonsumsi makanan yang tersedia di rumah atau kosan tanpa memperhatikan kualitas dan kecukupan jumlah. Selain itu, sarapan yang tidak dibiasakan dari kecil akan berpengaruh sampai dewasa. Sarapan pagi berkontribusi secara signifikan terhadap *intake* gizi harian remaja dan anak sehingga dengan adanya sarapan pagi dapat meningkatkan kualitas dan kecukupan gizi¹³.

Status Gizi

Status gizi adalah keadaan tubuh manusia akibat pemberian makanan dan penggunaan zat gizi. Masa remaja merupakan fase pertumbuhan dan perkembangan yang luar biasa secara fisiologis, psikologis, dan sosial. Pada masa remaja terjadi fase kerawanan gizi karena berbagai sebab, yaitu anak muda membutuhkan lebih banyak makanan akibat peningkatan dramatis dari pertumbuhannya dan juga perkembangan fisik orang dengan kebutuhan gizi khusus.

Masalah gizi pada remaja mempengaruhi status gizi dan menimbulkan masalah kesehatan. Status gizi yang kurang dapat mengganggu reproduksi, dan peningkatan status gizi

dapat meningkatkan risiko penyakit *degeneratif* seperti hipertensi, diabetes, penyakit jantung dan beberapa penyakit lainnya¹⁴. Dalam penelitian ini responden ada yang memiliki status gizi kurus dan gemuk. Masalah gizi ini adalah dampak dari pola konsumsi dan faktor penyakit yang merupakan indikator yang tidak diukur dalam penelitian ini. Status gizi kurang merupakan kondisi di mana jumlah energi yang dikeluarkan lebih banyak dibandingkan energi yang dikonsumsi. Sedangkan status gizi gemuk, jumlah asupan melebihi kebutuhan yang selanjutnya zat gizi diubah menjadi cadangan lemak.

Salah satu faktor fisiologis yang mempengaruhi status gizi dan prestasi belajar yaitu berupa kecukupan energi atau zat gizi yang dapat dipenuhi dengan sarapan pagi. Sarapan pagi adalah salah satu pemenuhan nutrisi yang sangat berperan dalam mengaktifkan daya kinerja tubuh agar tidak gampang lelah. Sarapan pagi bagi anak usia sekolah sangatlah penting, karena waktu sekolah penuh aktivitas yang membutuhkan energi dan kalori yang cukup besar. Sarapan pagi harus memenuhi sebanyak $\frac{1}{4}$ kalori sehari¹⁵.

Prestasi Akademik

Prestasi akademik adalah kemampuan menerima, mengolah dan menganalisis informasi dan data yang diperoleh selaman proses pembelajaran. Ada kaitan antara status gizi dan prestasi belajar, salah satunya disebabkan adanya pengaruh makanan yang dikonsumsi oleh mahasiswa terhadap perkembangan otak. Apabila makanan tidak cukup mengandung zat-zat gizi yang dibutuhkan, dan keadaan ini berlangsung lama, akan menyebabkan perubahan metabolisme dalam otak yang berakibat terjadinya ketidakmampuan kinerja otak berfungsi normal. Pada keadaan yang lebih berat dan kronis, kekurangan gizi menyebabkan pertumbuhan badan terganggu, badan lebih kecil diikuti dengan ukuran otak yang juga kecil. Jumlah sel dalam otak berkurang dan terjadi ketidakmatangan dan ketidaksempurnaan organisasi biokimia dalam otak. Keadaan ini berpengaruh terhadap perkembangan kecerdasan¹⁵.

Dalam penelitian ini terdapat responden yang memiliki prestasi akademik yang kurang. Prestasi akademik yang diukur dalam penelitian ini adalah indeks prestasi yang diukur dalam hitungan semester.

Banyak faktor yang dapat mempengaruhi prestasi akademik, salah satunya adalah tingkat fokus dalam proses belajar dan ujian serta peran serta yang baik dalam kegiatan evaluasi pembelajaran. Faktor luar seperti ketersediaan sarana pembelajaran individu, kesibukan di luar kampus dan faktor penyakit adalah bagian yang tidak dikaji dalam penelitian ini yang bisa saja memberikan pengaruh pada prestasi pelajar.

Faktor yang mempengaruhi prestasi akademik salah satunya adalah faktor internal seperti jasmani dan rohani, faktor eksternal (dari luar) yakni lingkungan pelajar, strategi belajar hingga metode yang digunakan responden untuk mempelajari materi pelajaran yang mempengaruhi proses belajar yang kemudian memunculkan pelajar yang berprestasi tinggi, berprestasi rendah atau gagal sama sekali. Apabila pelajar tinggal dalam kondisi masyarakat kumuh, serba kekurangan dan memiliki orang tua dengan tingkat pendidikan yang rendah, maka akan sangat mempengaruhi aktivitas belajar mereka, responden akan menemukan kesulitan ketika memerlukan teman belajar atau berdiskusi dan ketika akan meminjam bahan belajar tertentu yang belum dimiliki¹⁶.

Hubungan Sarapan Pagi dengan Status Gizi

Sarapan pagi bermanfaat dalam memelihara ketahanan tubuh untuk beraktivitas di pagi hari, membantu memusatkan pikiran untuk belajar, meningkatkan kemampuan fisik dan menjaga kesehatan⁹. Dalam penelitian ini didapatkan responden yang memiliki asupan sarapan kurang, namun status gizinya gemuk. Hal ini bisa disebabkan karena pola makan salah yang telah dilakukan secara berulang. Anak yang tidak sarapan dengan status gizi obesitas bisa dikarenakan suka makan malam atau ngemil di malam hari yang mengakibatkan dapat memicu ketidakseimbangan hormon dan penambahan berat badan.

Melewati pagi hari tanpa sarapan mengakibatkan perubahan pada ritme, pola, dan siklus waktu makan. Orang yang tidak sarapan merasa lebih lapar pada siang dan malam hari daripada mereka yang sarapan sehingga mereka akan mengonsumsi lebih banyak makanan pada waktu siang dan malam hari. Asupan makan malam yang disimpan dalam tubuh akan berakibat pada meningkatnya glukosa, karena aktivitas fisik pada malam hari sangat rendah. Glukosa yang disimpan akan menjadi glikogen. Glikogen kemudian disimpan dalam bentuk lemak dan menyebabkan terjadinya gizi lebih¹⁷. Karena dampak ini sehingga sarapan menjadi aktivitas yang harus menjadi perhatian. Makan pagi dengan makanan yang beraneka ragam akan memenuhi kebutuhan gizi untuk mempertahankan kesegaran tubuh dan meningkatkan produktivitas dalam bekerja. Pada pelajar, makan pagi akan memudahkan konsentrasi belajar sehingga prestasi belajar bisa lebih ditingkatkan⁹.

Status gizi adalah keadaan kesehatan individu atau kelompok yang ditentukan oleh derajat kebutuhan fisik akan energi dan zat-zat gizi lain yang diperoleh dari pangan dan makanan yang dampaknya diukur secara antropometri¹¹. Penilaian status gizi menggunakan IMT/U merupakan indikator yang paling baik untuk mengukur keadaan status gizi masa lalu dan masa kini karena berat badan memiliki hubungan linear dengan tinggi badan. Dalam keadaan normal, perkembangan berat badan akan searah dengan pertumbuhan tinggi badan dengan kecepatan tertentu¹⁶.

Pada penelitian ini terdapat hubungan antara sarapan pagi dengan status gizi. Asupan energi di pagi hari mampu memberikan energi untuk kebutuhan tubuh, begitupun dengan status gizi individu. Dalam penelitian ini juga didapatkan responden yang asupan energinya kurang dengan status gizi yang kurus. Hal ini disebabkan karena asupan yang kurang dengan aktivitas yang tinggi mampu mempengaruhi status gizi individu.

Munculnya status gizi tidak normal dengan kategori (sangat kurus, kurus, gemuk, obesitas) tidak hanya dikarenakan asupan makan yang kurang tetapi juga penyakit. Anak yang asupan makanannya cukup tetap sering sakit, pada akhirnya dapat menderita gizi kurang, demikian pula pada anak yang tidak memperoleh asupan makanan yang cukup maka daya tahan tubuhnya akan melemah dan akan terserang penyakit⁷.

Anak yang tidak sarapan maka akan berisiko defisiensi zat gizi. Jika hal ini berlangsung lama akan berpengaruh terhadap status gizinya. Status gizi yang baik atau optimal akan berpengaruh bila tubuh memperoleh cukup zat gizi yang digunakan secara efisien, sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, pertumbuhan otak, kemampuan kerja otak⁴.

Hubungan Sarapan Pagi dengan Prestasi Akademik

Sarapan pagi memiliki banyak manfaat bagi tubuh manusia. *Pertama*, sarapan pagi dapat menyediakan karbohidrat yang siap digunakan untuk meningkatkan kadar gula darah. Dengan kadar gula darah yang terjamin normal, maka gairah dan konsentrasi kerja bisa lebih baik sehingga berdampak positif untuk meningkatkan prestasi belajar.

Kedua, pada dasarnya sarapan pagi akan memberikan kontribusi penting beberapa zat gizi yang diperlukan oleh tubuh seperti protein, lemak, vitamin dan mineral. Ketersediaan zat gizi ini bermanfaat untuk berfungsinya proses biologis dalam tubuh⁵. Sarapan pagi merangsang glukosa dan mikronutrien otak, yang dapat menghasilkan energi, dapat terus merangsang otak untuk fokus belajar (fokus), dan memperlancar penyerapan pelajaran, sehingga remaja yang berkualitas dapat dicapai di masa depan¹⁴.

Dalam penelitian ini, tidak terdapat hubungan antara sarapan pagi dengan prestasi akademik. Hal ini bisa dipengaruhi karena asupan energi yang dikaji untuk melihat kebiasaan dalam satu bulan terakhir, sedangkan prestasi akademik diukur dalam hitungan semester.

Kecerdasan seseorang dipengaruhi oleh banyak faktor yang bukan hanya dilihat dari sisi asupan saja. Kebutuhan energi sangat dibutuhkan pada proses pembelajaran, karena pada proses belajar ilmu pengetahuan diterima berhubungan dengan jasmani yang diperoleh melalui

panca indra, sehingga apabila salah satu panca indra rusak maka anak tidak akan sempurna menerima pelajaran yang berdampak terhadap buruknya hasil belajar mereka.

Anak yang tidak sarapan berarti pada pagi harinya tidak mendapatkan asupan nutrisi atau gizi sehingga dapat berdampak buruk bagi kesehatannya selain mengalami hambatan pertumbuhan fisik juga akan mengalami gangguan belajar berupa penurunan prestasi akademik¹⁸. Asupan sarapan pagi menjadi komponen penting dalam menunjang prestasi belajar. Adanya kesadaran diri pelajar menjadi faktor penting untuk memperhatikan gizi pada tubuhnya agar terhindar dari berbagai macam penyakit serta asupan zat gizi yang cukup dapat membantu diri sendiri dalam mengembangkan potensi terutama pada bidang akademik¹⁹.

Bagi mahasiswa, meninggalkan sarapan membawa dampak yang kurang menguntungkan. Konsentrasi di kelas biasanya buyar karena tubuh tidak memperoleh masukan gizi yang cukup¹³.

Terdapat dua faktor yang mempengaruhi konsentrasi seseorang yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal antara lain faktor jasmaniah, inteligensi, perhatian, minat, bakat, kesiapan, kelelahan, motivasi belajar, dan insomnia. Apabila mahasiswa dalam kondisi fisik atau kesehatan yang buruk, tentunya sulit bagi mahasiswa untuk memusatkan konsentrasi dalam menerima informasi atau pelajaran.

Selain itu, faktor eksternal seperti kondisi lingkungan cukup berpengaruh pada konsentrasi seseorang. Kondisi lingkungan yang bising dapat mengganggu konsentrasi mahasiswa. Dengan menciptakan lingkungan yang kondusif dapat membantu mahasiswa untuk lebih berkonsentrasi. Begitu pun, asupan gizi yang cukup merupakan faktor yang mempengaruhi konsentrasi mahasiswa karena kandungan glukosa dapat meningkatkan proses berpikir dan konsentrasi mahasiswa yang didapat dari sarapan pagi²⁰.

SIMPULAN

Sarapan pagi responden yang berkategori kurang sebanyak 28 orang (39.4%) dan kategori cukup 43 orang (60.6%). Status gizi responden sebanyak 51 orang (71.83%) mempunyai status gizi normal dan sebanyak 13 orang (18.31%) yang mempunyai status gizi kurus 7 orang (9.86%) yang mempunyai status gizi gemuk.

Prestasi akademik responden sebanyak 33 orang (46.5%) yang memiliki IP semester kategori rendah dalam penelitian ini dan 38 orang (53.5%) memiliki IP semester kategori tinggi. Terdapat hubungan antara sarapan pagi dengan status gizi yang ditunjukkan dengan hasil analisis *chi square* dengan nilai p (0,002) dan tidak ada hubungan antara sarapan pagi dengan prestasi akademik yang ditunjukkan dengan hasil analisis *chi square* dengan nilai p (0,205).

SARAN

Disarankan perlu dilakukan penelitian serupa dengan keragaman variabel yang dapat menunjukkan faktor yang mempengaruhi status gizi dan prestasi akademik mahasiswa.

RUJUKAN

1. Kemenkes RI. *Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018*. Vol 53.; 2018.
2. Kemenkes RI. *Riset Kesehatan Dasar 2010*.; 2010.
3. Velga Yazia US. Hubungan Status Gizi Dan Motivasi Dengan Prestasi Belajar Pada Anak Sekolah. *J Keperawatan*. 2022;14(1):41-52. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan>
4. Hartini Mardi Asih S, Nuraeni A, Ayu Iatiqomah D, Keperawatan I. Pengaruh Sarapan Pagi Terhadap Status Gizi Anak Usia Sekolah di SDN Gisikdrono 01 Semarang. *6th Res Colloquium*. Published online 2017:215-222.
5. Kameriah Gani, Andi Erwin S. Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dan Status Gizi Dengan Prestasi Belajar Murid SD Negeri 1 Lelamo Kabupaten Buton Utara. *J Gizi Ilmu*. 2017;4(2):57-64.

6. Yuliana Sulaiman. Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dan Status Gizi Terhadap Prestasi Belajar Siswa Di SDN 58 INpres Pangale Kelurahan Lembang Kabupaten Majene. :1-4.
7. Hasan S, Surasno DM, Mansyur S. Hubungan Status Gizi, Pola Makan dan Kebiasaan Sarapan Dengan Prestasi Belajar Siswa MTS Darul Ulum Sasa. *J Serambi Sehat*. 2022;XV(3):28-36.
8. Nurhamidah Rahman. Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Prestasi Belajar Siswa Di SD 02 Danguang-Danguang Kabupaten Lima Puluh Kota. *J Menara Ilmu*. 2020;XIV(01):114-119.
9. Haniefan D, Nurkhopipah A. Hubungan Kebiasaan Sarapan Dengan Status Gizi Pada Anak Sekolah Dasar Di SDN 2 Linggajati Kelas IV-V Kecamatan Cilimus Kabupaten Kuningan Tahun 2022. *J Ilmu Kesehat*. 2023;3(2):6-12.
10. Suriatu Laila HAA. Hubungan Sarapan Pagi Dengan Tingkat Prestasi Siswa/Siswi Kelas 6 SD Negeri 56 Banda Aceh. *J Sains Ris*. 2021;11(November):768-776. doi:10.47647/jsr.v10i12
11. Purba RB, Paruntu OL, Langi GKL, Untilinga S. Sarapan Pagi , Status Gizi Dengan Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar Di SDN Inpres Maliambao Kecamatan Likupang Barat. 2018;(1):592-599.
12. Masrikhiyah R, Iqbal M. Pengaruh Kebiasaan Sarapan Dan Status Gizi Remaja Terhadap Prestasi Belajar. *J Ilm Gizi Dan Kesehat*. 2020;2(01):23-27.
13. Oktifani Devi Lasidi, Adrian Umboh YI. Hubungan Status Gizi Dan Kualitas Sarapan Pagi Dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas IV dan V Di SD Negeri 21 Manado. *e-Journal Keperawatan (eKp)*. 2018;6(1):1-7.
14. Saputra A, Kartika W. Jurnal Ilmiah Kesehatan Pengaruh sarapan pagi terhadap status gizi remaja di SMA Negeri 1 Ciomas. *J Ilm Kesehat*. 2023;2(1):50-54. <https://jurnal.arkainstitute.co.id/index.php/florona/index%0A>
15. Parvita Hanna Fatiha W. Hubungan Status Gizi Dan Kebiasaan Sarapan Dengan Prestasi Belajar Saat New Normal Covid-19 Di SDN 005. *J Kesehat Tambusai*. 2022;3(2):8-15.
16. Aprilia Tamitha Hoata, I Wayan Gede Sutadarma NNAD. Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dan Status Gizi Terhadap Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar. *J Med Udayana*. 2021;10(1):53-59.
17. Munthofiah D. Hubungan Konsumsi Fast Food, Kebiasaan dan Kualitas Sarapan Pagi dengan Status Gizi Siswa SD Muhammadiyah Program Khusus Surakarta. *Inst Teknol Sains dan Kesehat PKU Muhammadiyah Surakarta*. Published online 2019.
18. Riska Marvelia, Tini Kartika HD. Hubungan Sarapan Pagi Dengan Prestasi Belajar Siswa Di SMA Negeri 4 Kota Jambi Tahun 2020. *J Med*. 2020;4(1):198-205.
19. Ruhmanto D, Ramadhan GE. Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi terhadap Prestasi Belajar Siswa Siswi Kelas XII IPA SMA Negeri 8 Tangerang Selatan dan SMA Negeri 4 Tangerang Selatan. *J Ilm Kesehat Masy*. 2022;1(2):183-191. doi:10.55123/sehatmas.v1i2.172
20. Lestari DA, Barokah FI, Sahari P. The Relationship Of Breakfast, Nutritional Status With Concentration Studying College Students at STIKES PERTAMEDIKA Jakarta. *JGK*. 2022;14(1):72-80.