

BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN

5.1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Kecamatan Marpoyan Damai merupakan wilayah yang memiliki jumlah siswa terbanyak di Kota Pekanbaru. Penelitian dilakukan di SD Negeri 21 Pekanbaru yang berada di Jalan Pahlawan Kerja No. 13a, Kelurahan Maharatu, Kecamatan Marpoyan Damai, Kota Pekanbaru, Provinsi Riau. Sekolah ini berakreditasi A dengan tenaga pengajar sebanyak 28 orang dan peserta didik sebanyak 583 orang.

Sekolah Dasar Negeri 21 Pekanbaru beraktivitas setiap hari Senin sampai Sabtu. SD Negeri 21 Pekanbaru ini memiliki 2 sesi kegiatan belajar mengajar, yaitu sesi pagi yang dimulai dari pukul 07:15 WIB berakhir pada pukul 11:30 WIB dan sesi siang yang dimulai pukul 13:00 WIB berakhir pukul 16:30 WIB. Sekolah ini memiliki sarana dan prasarana yaitu 9 ruang kelas, 1 ruang perpustakaan, kantor kepala sekolah, ruang guru, ruang tata usaha, ruang Unit Kesehatan Siswa, toilet yang berjumlah 4 unit dan 1 kantin sekolah.

SD Negeri 21 Pekanbaru memiliki kurikulum pendidikan yang memungkinkan penyesuaian program pendidikan dengan kebutuhan dan potensi yang ada di sekolah. SD Negeri 21 Pekanbaru diharapkan sesuai dengan arah dan perkembangan dari waktu ke waktu. Sesuai dengan prinsip pengembangan kurikulum dan acuan operasional yaitu terwujudnya sekolah unggul dalam prestasi, berbudaya melayu dan berkarakter profil pelajar Pancasila.



Gambar 2. Lokasi Penelitian SD Negeri 21 Pekanbaru

5.2. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin

Karakteristik responden yang digunakan dalam penelitian ini adalah diklasifikasikan berdasarkan usia dan jenis kelamin responden. Sebagian besar siswa berusia 10 dan 11 tahun dengan persentase 47,5% dan 44,3%, yang berusia 10 tahun hanya sebesar 8,2%. Bertambahnya umur seseorang dapat berpengaruh pada tingkat pengetahuan yang diperoleh. Data responden disajikan pada Tabel 2 di bawah ini.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Usia dan Jenis Kelamin Responden di SD Negeri 21 Pekanbaru

Karakteristik	Jumlah	
	n	%
Usia (tahun)		
10	5	9,3
11	26	48,1
12	23	42,6
Total	54	100,0
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	21	38,8
Perempuan	33	61,2
Total	54	100,0

Pada usia 9 – 12 tahun merupakan akhir dari masa kanak-kanak dan sering disebut dengan usia sekolah dasar. Anak usia sekolah berada pada masa pertumbuhan dan perkembangan. Mereka mengalami pendewasaan dalam keterampilan motorik seperti kognitif, sosial dan emosional serta memperoleh keterampilan yang memungkinkan mereka secara bebas mengembangkan kesukaan makannya sendiri dan membentuk kebiasaan makan (Sabani, 2019). Namun kebutuhan yang harus dipenuhi sangat bergantung terhadap orang lain karena mereka belum mampu memenuhi kebutuhannya secara personal (Rohmah & Amar, 2020).

Pada usia ini anak memiliki kemampuan otak yang berkembang pesat dalam menangkap, mengolah dan mengungkapkan informasi yang telah didapatkan dalam kegiatan sehari-hari dan menjadi sangat peka untuk menerima perubahan atau pembaharuan. Mereka mulai mendapatkan kepercayaan diri untuk memilih makanannya sendiri, dan juga lebih mudah untuk dibimbing dan diarahkan

sehingga merupakan waktu yang tepat untuk diberikan edukasi tentang kesehatan (Zuliyanti & Rachmawati, 2020).

Responden yang berjenis kelamin wanita dengan persentase sebesar 60,7% dan sisanya yaitu jenis kelamin laki-laki dengan persentase sebesar 39,3% (Tabel 2). Menurut Khoirunnisa (2016) menyatakan bahwa perbedaan jenis kelamin tidak mempengaruhi tingkat pengetahuan dan sikap seseorang secara langsung, akan tetapi pada saat diberikan edukasi, responden perempuan lebih antusias dan tingkat perhatiannya sangat tinggi. Perhatian merupakan kesadaran terkait suatu aktivitas dan sangat penting untuk minat seseorang dalam aktivitas tersebut.

5.3. Alasan Responden Tidak Sarapan

Hampir setengah responden yang tidak sarapan beralasan tidak sempat atau tidak memiliki waktu untuk sarapan sebesar 46,3%, dikarenakan terlambat bangun pagi dan takut datang terlambat ke sekolah. Data responden disajikan pada Tabel 3 di bawah ini.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Alasan Responden Tidak Sarapan di SD Negeri 21 Pekanbaru

Alasan Tidak Sarapan	Jumlah	
	n	%
Tidak Sempat untuk Sarapan	25	46,3
Tidak Tersedianya Sarapan	10	18,5
Tidak Nafsu Makan	11	20,4
Malas Untuk Sarapan	5	9,3
Sudah Terbiasa Tidak Sarapan	3	5,5
Total	54	100,0

Pola makan anak akan mempengaruhi kebiasaan makan mereka saat dewasa, dan salah satu hal yang perlu diperhatikan adalah kebiasaan sarapan pagi. Sarapan pagi penting bagi anak-anak yang masih sekolah. Sarapan adalah makanan yang dikonsumsi di pagi hari sebelum memulai aktivitas, yang mengandung zat energi, zat pembangun, dan zat pengatur. Bagi anak-anak yang masih bersekolah, sarapan sangat penting sebagai sumber energi untuk aktivitas dan belajar di sekolah (Nindrea et al, 2017).

Anak secara fisik aktif mengikuti mata pelajaran olahraga dan ekstrakurikuler serta berkonsentrasi penuh dalam menerima pelajaran dalam sehari-hari. Bila anak melewatkan sarapan, dapat menyebabkan sulit berkonsentrasi, sulit berpikir, mengantuk, dan lemas sebab kurangnya energi dari zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh (Ramadhaniyasari & Sulandjari, 2024).

Kebiasaan sarapan dapat dibangun dimulai dari pembentukan sikap positif anak terhadap konsumsi sarapan. Pembentukan sikap positif pada anak memerlukan pengetahuan dasar dan contoh konsumsi tentang sarapan sehingga butuh kerja sama antara anak, orang tua, dan guru untuk menciptakan pengetahuan dan sikap positif tentang konsumsi sarapan (Yoto *et al.* 2021).

Anak usia sekolah dasar masih membutuhkan bimbingan orang tua dalam membentuk kebiasaan sarapan. Orang tua terutama ibu memiliki peran yang berpengaruh besar dalam membentuk kebiasaan sarapan anak. Sarapan pada anak usia ini memerlukan bantuan orang dewasa yang menyiapkan, yang pada umumnya dilakukan oleh ibu. Selain membentuk kebiasaan sarapan, ibu juga berperan dalam menentukan menu sarapan yang baik untuk anak (Aghadiati, 2019).

Menurut penelitian yang dilakukan Sunaryo (2018) pola makan responden secara umum sebagian besar tidak pernah sarapan, tidak pernah membawa bekal makanan dari rumah ke sekolah, dan lebih memilih membeli jajan di sekolah. Beberapa faktor menjadi alasan untuk melewatkan sarapan pagi bagi anak usia sekolah diantaranya karena tidak ada waktu, tidak bisa bangun pagi, orang tua tidak sempat menyiapkan sarapan, hingga jenuh dengan masakan yang tidak beragam (Fikawati, 2017).

Ketersediaan makanan untuk sarapan pagi di rumah, merupakan hal yang sangat penting dalam memfasilitasi, mendukung anak agar terbiasa sarapan pagi. Jika makanan tersedia setiap pagi untuk sarapan pagi anak, hal ini secara psikologis akan membentuk pola makan sehat anak. Oleh karena itu anak harus dibiasakan sarapan sebelum memulai aktivitas sehari-harinya (Aghadiati, 2019).