

The Importance of Breakfast Habits for the Activeness of Children Aged 5-6 Years

Theodorina Novyani Seran¹✉, Marta O. Bailaen²

^(1,2) Pendidikan Guru PAUD, Universitas Nusa Cendana

Email korespondensi: theodorinans@staf.undana.ac.id

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui bagaimana pentingnya kebiasaan sarapan terhadap keaktifan anak usia 5-6 tahun. Penelitian ini berlokasi di TK Hindu Saraswati Kupang. Adapun subjek dalam penelitian ini adalah Orang tua murid dan guru di TK Hindu Saraswati Kupang. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah Wawancara dan Dokumentasi. Data dan hasil penelitian yang telah dikumpulkan kemudian dianalisis secara deskriptif. Dari hasil penelitian pentingnya kebiasaan sarapan terhadap keaktifan anak usia 5-6 Tahun di TK Hindu Saraswati Kupang sarapan sangat penting bagi keaktifan anak usia 5-6 tahun karena anak yang sarapan akan menjadi lebih aktif dalam melakukan segala aktifitas atau kegiatannya. Keaktifan anak dapat dilihat dari beberapa aspek yaitu keberanian, berpartisipasi, kreativitas dan kemandirian.

Kata Kunci: Sarapan, Keaktifan Anak

Abstract

This research sought to find out the importance of breakfast habit on the activeness of children aged 5-6 years. This research was conducted in Hindu Saraswati Kindergarten of Kupang. The research subjects were parents and teachers in Hindu Saraswati Kindergarten of Kupang. The research data were collected through interview and documentation techniques, and then analyzed descriptively. From the results of this research regarding the importance of breakfast habit on the activeness of children aged 5-6 years in Hindu Saraswati Kindergarten of Kupang, it was revealed that breakfast is very important for the activeness of children aged 5-6 years. Children who eat breakfast are more active in doing all their activities. Their activeness can be seen from several aspects, including courage, participation, creativity, and independence.

Keywords: Breakfast, Child Activity

PENDAHULUAN

Berdasarkan hasil observasi awal ditemukan permasalahan pada keaktifan anak di mana anak sering tidak antusias mengikuti pembelajaran dan tidak jarang anak sering menguap serta tidak berkonsentrasi pada pembelajaran di pagi hari sehingga sangat mempengaruhi keseluruhan pelaksanaan pembelajaran. Penelitian ini bertujuan untuk: mengetahui bagaimana pentingnya kebiasaan sarapan pagi terhadap keaktifan anak usia 5-6 tahun di TK Hindu Saraswati Kupang.

Pendidikan dan kesehatan merupakan aspek penting bagi pertumbuhan maupun perkembangan anak usia dini. Dalam siklus kehidupan anak usia dini merupakan suatu periode yang sangat sensitif. Apabila mendapat layanan kesehatan termasuk asupan gizi yang tepat dan berkualitas, lingkungan yang sehat dan stimulasi yang tepat akan berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Asupan gizi merupakan kebutuhan anak yang berperan dalam proses tumbuh kembang terutama dalam perkembangan otak.

Menurut Mursid (2017) Pada usia 1-5 tahun anak sudah harus makan seperti pola makan keluarga yaitu: sarapan, makan siang, makan malam dan dua kali makanan selingan. Porsi makan untuk anak setengah dari porsi orang dewasa. Sebelum berangkat ke sekolah anak harus 2 diberikan sarapan agar disekolah saat memulai kegiatan anak aktif dalam pembelajaran. Dalam pemenuhan asupan gizi anak makan yang dikonsumsi setiap hari harus bervariasi agar timbulnya keinginan untuk sarapan. Banyak sekolah-sekolah yang menyediakan makanan tambahan sesudah pembelajaran sesuai dengan standar gizi yang dibutuhkan oleh anak.

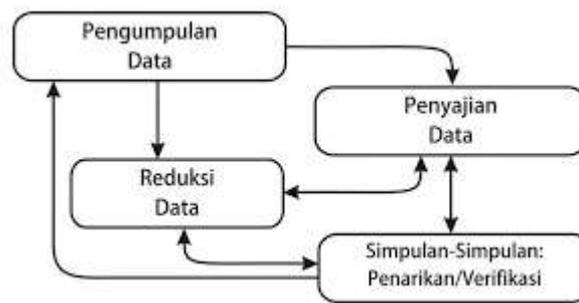
Istiany (2013) berpendapat bahwa konsumsi makanan seseorang berpengaruh terhadap status gizi orang tersebut. Anak-anak yang melewatkan sarapan pagi kurang terpenuhi semua kebutuhan nutrisinya. Makanan yang dikonsumsi ketika sarapan pagi secara tidak langsung akan mempengaruhi status gizi seseorang, susunan sarapan pagi merupakan menu seimbang, yang terdiri atas sumber energi, zat pembangun dan zat pengatur. Sarapan pagi sangatlah penting bagi anak karena waktu sekolah adalah waktu penuh aktivitas yang membutuhkan energi yang cukup besar. Selain itu sarapan juga dapat meningkatkan konsentrasi dalam menyimak pembelajaran, menguatkan tubuh, mencegah penyakit dan membudayakan hidup sehat. Apabila anak tidak sarapan maka energi yang dibutuhkan untuk berpikir tidak mendukung, dampaknya anak tidak konsentrasi untuk belajar sehingga berpengaruh terhadap hasil belajar dan keaktifan anak. Hal ini senada dengan pendapat Kleinman (dalam Sukiniarti, 2015) bahwa anak yang tidak sarapan cenderung tidak konsentrasi dalam belajar.

Keaktifan anak dalam pembelajaran dilihat dari interaksi anak dengan guru dan teman sebaya, mengerjakan pekerjaan yang diberikan guru, bermain bersama teman-teman dan keahlian anak dalam mengembangkan fisik motorik. Keaktifan anak perlu adanya dukungan dari orang tua, sehubungan dengan hal itu orang tua berkewajiban untuk selalu mengingatkan pada anaknya agar selalu melaksanakan sarapan pagi secara teratur sebelum berangkat ke sekolah. Kenyataannya, masih ada orang tua tidak menyempatkan membuat sarapan pagi untuk anaknya dikarenakan orang tua bekerja. Hal ini juga dikemukakan oleh Devi (dalam Sukiniarti, 2015) bahwa sekarang ini banyak orang tua yang bekerja sehingga tak memiliki waktu untuk menyiapkan sarapan pagi buat anaknya kesekolah, sehingga banyak anak sekolah yang tak terbiasa sarapan pagi. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Auliana (dalam Sukiniarti, 2015) mengemukakan bahwa di Indonesia: 18,05% anak tidak sarapan pagi.

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian adalah deskriptif. Peneliti menggunakan desain penelitian deskriptif kualitatif untuk menggambarkan fenomena atau kenyataan yang ada di lapangan, baik bersifat alami maupun rekayasa manusia. Berkaitan dengan pentingnya kebiasaan sarapan pagi terhadap keaktifan anak usia 5-6 tahun di TK Hindu Saraswati Kupang. Penelitian ini lebih memperhatikan mengenai kualitas, karakteristik, dan keterkaitan antar kegiatan. Lokasi yang menjadi obyek penelitian ini adalah TK Hindu Saraswati, Kecamatan Kota Lama, Kota Kupang. Informan dalam penelitian ini yakni 29 orang dengan rincian 28 orang ibu dari anak kelompok B dan 1 orang guru kelas kelompok B sebagai informan. Pemilihan informan menggunakan teknik pengambilan purposive sample. Data dalam penelitian ini adalah kebiasaan sarapan pagi terhadap keaktifan anak usia 5-6 tahun yang diperoleh melalui wawancara dan dokumentasi. Teknik analisis data

menggunakan Miles dan Huberman yang desainnya dapat dilihat melalui gambar di bawah ini:



Gambar 1. Proses Analisis Data

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Pentingnya Sarapan Bagi Anak Usia Dini

Setiap anak sarapan dengan makanan yang berbeda-beda dan makanan tersebut dapat menunjang segala aktivitas anak. Bagi anak yang mengonsumsi susu coklat pada saat sarapan sebaiknya menggunakan susu bubuk bukan susu kental manis dan sebaiknya susu coklat tidak diberikan setiap hari kepada anak karena susu coklat mengandung gula yang lebih banyak sehingga memiliki dampak negatif bagi kenaikan berat badan anak. Anak-anak pasti memiliki makanan kesukaannya sendiri. Ketika anak sarapan dengan makanan kesukaannya tentu saja anak akan merasa senang untuk memakannya. Anak memiliki makanan kesukaannya sendiri dan saat sarapan dengan makanan kesukaannya pasti akan dihabiskan. Orang tua harus memperhatikan nutrisi yang terkandung dalam makanan kesukaan anak agar dapat disesuaikan dengan kebutuhan anak

2. Gambaran Keaktifan Anak Usia 5-6 Tahun Dengan anak memperoleh sarapan setiap hari maka anak akan menunjukkan keaktifannya melalui:

1) Keberanian

Sarapan sangat penting untuk meningkatkan rasa keberanian anak agar menjadi lebih berani dalam melakukan aktivitasnya seperti berani menyampaikan keinginannya, berani meminta maaf, berani ditinggal orang tua saat di sekolah, berani berkata jujur, meminta maaf saat melakukan kesalahan, berani tampil di depan kelas dan berani meminta tolong dan menyapa guru/teman-teman.

2) Berpartisipasi

Manfaat dari sarapan bagi anak adalah anak mampu berpartisipasi dalam kegiatan sehari-hari contohnya seperti berpartisipasi dalam membantu orang tua, merapikan mainan, bermain bersama temanteman, berpartisipasi dalam lomba, ikut mengerjakan tugas kelompok dan ikut dalam kegiatan bersih-bersih di sekolah.

3) Kreativitas

Dengan sarapan anak mampu membuat kreativitas di sekolah maupun di rumah. Anak mampu membuat suatu karya dari alat dan bahan yang ada atau bahan bekas, bercerita kembali, anak mampu menggambar bebas sesuai tema.

4) Kemandirian

- 5) Sarapan untuk anak sangat penting dan memiliki banyak manfaat. Salah satunya adalah memberi energi dalam menjalani segala aktivitas di sekolah maupun di rumah. Anak akan lebih bersemangat dan mandiri dalam melakukan aktivitasnya seperti makan sendiri, mengerjakan tugas sendiri, memakai/membuka sepatu sendiri, dan pergi ke WC sendiri.

Sarapan pagi sangat bermanfaat bagi setiap orang. Bagi orang dewasa, sarapan pagi dapat memelihara ketahanan fisik, mempertahankan daya tahan tubuh saat bekerja dan meningkatkan produktifitas kerja. Bagi anak usia dini sarapan pagi dapat meningkatkan konsentrasi belajar, memudahkan penyerapan pelajaran dan keaktifan dalam kegiatannya sehari-hari. Hal ini didukung oleh Martianto (2006), sarapan dibutuhkan untuk mengisi lambung yang telah kosong selama 810 jam dan bermanfaat dalam meningkatkan kemampuan konsentrasi belajar dan kemampuan fisik. Ada juga Kleinman (dalam Sukiniarti 2015) menyatakan bahwa sarapan merupakan bagian dari kegiatan yang harus dipenuhi karena anak yang tidak melakukan sarapan pagi cenderung tidak aktif dan tidak berkonsentrasi.

Berdasarkan hasil yang diperoleh peneliti dapat mengetahui bahwa pentingnya sarapan bagi anak usia dini adalah untuk membantu memenuhi asupan gizi anak, membantu anak agar berkonsentrasi, semangat dalam beraktivitas, memberikan energi, nutrisi dan vitamin bagi tubuh anak agar anak dapat bertumbuh dan berkembang dengan baik. Asupan gizi, nutrisi dan vitamin diperoleh dari makanan yang dikonsumsi oleh anak pada saat sarapan oleh karena itu makanan yang dikonsumsi harus mengandung zat gizi, yaitu karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air. Jika tubuh tidak cukup mendapatkan zat-zat gizi tersebut, maka pertumbuhan dan perkembangan fisik dan psikis anak akan mengalami gangguan dan hambatan Sediaoetama (2000). Dengan mengonsumsi makanan yang baik dan teratur juga akan berpengaruh terhadap fungsi dan kerja otak. Lebih-lebih di pagi hari setelah semalaman manusia istirahat. Pagi hari adalah waktu terbaik untuk menyediakan makanan bagi otak anak, salah satunya melalui sarapan yang teratur dan bergizi. Anak dengan sarapan yang baik akan menimbulkan perilaku yang aktif.

Perilaku anak dalam proses pembelajaran di sekolah dan di rumah menunjukkan aktif tidaknya anak. Keaktifan anak dapat dilihat dari segala aktivitas atau kegiatan yang dilakukan oleh anak baik aktifitas fisik maupun non fisik di rumah maupun di sekolah hal ini sejalan dengan pendapat Mulyono (2001) keaktifan adalah kegiatan, aktivitas dan segala sesuatu yang dilakukan atau kegiatankegiatan yang terjadi baik fisik maupun non fisik. Keaktifan anak dapat dirangsang dan mengembangkan bakat yang dimilikinya, anak juga dapat berlatih untuk berpikir kritis dan dapat memecahkan masalah-masalah dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu anak yang aktif juga membutuhkan asupan gizi dan energi agar dapat beraktivitas dengan baik dan hal tersebut didapatkan dari sarapan.

Gambaran keaktifan anak usia 5-6 tahun bisa dilihat dari beberapa aspek sebagai berikut:

- 1) Anak yang aktif memiliki keberanian dalam melakukan segala aktivitasnya. Keberanian disini merujuk pada keberanian anak-anak dalam menunjukkan minat dan keberanian dalam berbicara atau berbuat sesuatu hal tanpa rasa takut seperti hasil yang diperoleh anak berani menyampaikan pendapat/keinginannya, berani menyapa orang lain, berani tampil didepan kelas, dan berani berkata jujur serta berani meminta maaf saat berbuat salah. Hal ini sejalan dengan pendapat Munandar (2012) ciri-ciri keberanian yaitu

- sering mengajukan pertanyaan yang baik, memberikan banyak gagasan dan usul terhadap suatu masalah dan bebas dalam menyatakan pendapat.
- 2) Anak yang aktif akan sangat ingin ikut berpartisipasi dalam melakukan aktivitas atau kegiatan di sekolah maupun di rumah. Dalam penelitian ini peneliti menemukan bahwa anak aktif berpartisipasi membantu orang tua, anak berpartisipasi dalam mengikuti lomba, merapikan kembali mainan, bermain bersama teman-temannya, ikut partisipasi membersihkan sekolah dan mengerjakan tugas kelompok bersama hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Hasyim (2015) salah satu kewajiban anak adalah ikut berpartisipasi disetiap proses yang berlangsung didalam kelas. Partisipasi dapat diwujudkan dengan keaktifan anak didalam kelas yaitu dengan mengikuti proses pembelajaran dengan baik dan mendengarkan penjelasan guru.
 - 3) Anak yang aktif cenderung dapat menemukan ide baru atau gagasan dalam melakukan aktivitasnya. Kreativitas anak yang ditemukan dalam penelitian ini seperti membuat karya atau kreasi dari alat dan bahan yang ada atau dari bahan bekas di rumah, anak mampu bercerita kembali dan juga anak bisa menggambar bebas sesuai dengan tema yang diberikan. Hal ini sejalan dengan pendapatnya Paul Torrance (dalam Belandina 2019) yang menyebutkan ada beberapa ciri-ciri tindakan kreatif anak yaitu 1) anak yang kreatif belajar menggunakan cara-cara kreatif 2) anak yang kreatif mempunyai perhatian yang panjang terhadap sesuatu hal yang dibutuhkan usaha menjadi kreatif, 3) anak kreatif dapat mengorganisasikan terhadap hal yang tidak biasa 4) anak kreatif banyak belajar melalui imajinasi untuk memecahkan suatu permasalahan dari pengalaman yang dialami, 5) anak kreatif dapat bercerita dengan menggunakan kata-kata dan tempat sebagai obyeknya.
 - 4) Anak yang aktif akan menunjukkan sikap mandiri dalam melakukan aktivitasnya tanpa meminta bantuan dari orang lain yang mampu. Kemandirian anak dalam penelitian ini dapat dilihat dari anak bisa makan sendiri, mengerjakan tugasnya sendiri sampai selesai, merapikan kembali mainannya sendiri, bisa pergi ke WC sendiri dan membuka/memakai sepatu sendiri hal ini sejalan dengan pendapat Dogde (dalam Nisa, 2015) kemandirian anak usia dini dapat dilihat dari kemampuan anak dalam berbagai kemampuannya seperti: kemampuan fisik, percaya diri, bertanggung jawab, disiplin, pandai bergaul, mau berbagi, dan mampu mengendalikan emosi selain itu menurut Dewanggi (2012) kemandirian terdiri atas kemandirian makan dan hidup sehat anak, kemandirian makan anak mencakup kemampuan anak mencuci tangan, membaca doa, menggunakan alat-alat makan, serta kemampuan makan secara mandiri.

Berdasarkan hasil yang diperoleh peneliti mengenai pentingnya sarapan bagi keaktifan anak usia 5-6 tahun di TK Hindu Saraswati Kupang dapat diketahui bahwa anak yang melakukan sarapan terlihat aktif di sekolah maupun di rumah. Semua itu dapat dilihat dari perilaku anak saat berada di rumah seperti anak berani mengungkapkan keinginan/pendapatnya kepada orang tua, berani ditinggal saat orang tua pergi, berani menyapa orang lain/tamu, berani berkata jujur, berani meminta maaf saat berbuat salah, anak berpartisipasi dalam membantu orang tua, bermain bersama teman-temannya di rumah, merapikan mainannya, anak dapat membuat karya dari bahan bekas atau alat/bahan yang ada, mampu bercerita tentang

aktivitas/kegiatannya selama di sekolah, anak bisa makan sendiri, mengerjakan tugasnya sendiri dan merapikan kembali mainannya sendiri.

Perilaku aktif anak di sekolah dapat dilihat dari anak berani ditinggal orang tuanya saat di sekolah, anak banyak mengajukan pertanyaan/menjawab pertanyaan guru, berani tampil didepan kelas, berani menyapa teman-teman/guru, berani meminta tolong, berani berkata jujur berani meminta maaf, anak ikut berpartisipasi dalam lomba yang diadakan sekolah, berpartisipasi dalam kelompok, ikut dalam kegiatan bersih-bersih, bermain bersama temanteman, berpartisipasi merapikan kembali mainan, anak dapat membuat suatu karya, mampu menceritakan kembali cerita yang telah diceritakan oleh guru, mampu menggambar bebas sesuai tema, bisa pergi ke WC sendiri, membuka/memakai sepatu sendiri, makan sendiri dan anak bisa mengerjakan tugasnya sendiri sampai selesai.

Dari semua perilaku yang terlihat dari anak peneliti menyimpulkan bahwa perilaku-perilaku tersebut termasuk dalam aspek-aspek keaktifan anak dengan beberapa indikator seperti yang dikemukakan oleh Asmani (2011) anak dikatakan aktif apabila memenuhi beberapa kriteria atau indikator yaitu membangun konsep bertanya, bertanya, bekerja, terlibat, berpartisipasi, menemukan dan memecahkan masalah dan mengemukakan gagasan. Itulah sebabnya mengapa anak harus sarapan karena sarapan sangat penting dalam mendukung keaktifan anak di rumah maupun di sekolah. Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian terdahulu seperti Baroroh Mustaqimah (2015) yaitu tidak ada hubungan antara kebiasaan makan pagi dengan keaktifan di sekolah pada anak di PAUD Sekar Nagari UNNES, namun sejalan dengan hasil penelitian dari Istianah (2008) bahwa terdapat pengaruh positif yang signifikan antara sarapan dengan konsentrasi dan keaktifan belajar siswa dan juga menurut Khomsan (2010). Hal unik yang penulis dapatkan dari penelitian ini yaitu sarapan yang seringkali dianggap hal biasa ternyata tidak hanya dapat membuat anak-anak merasa kenyang tetapi banyak sekali manfaat yang didapatkan dari sarapan karena dapat memberikan energi bagi tubuh anak untuk dapat berkonsentrasi, membuat anak menjadi lebih siap dan aktif dalam beraktivitas

SIMPULAN

Kebiasaan sarapan sangat penting bagi keaktifan anak usia 5-6 tahun karena anak yang sarapan mendapatkan asupan gizi dan energi sehingga membuat anak menjadi lebih aktif dalam melakukan segala aktivitas atau kegiatannya. Keaktifan anak dapat dilihat dari beberapa aspek yaitu keberanian, berpartisipasi, kreativitas dan kemandirian. Saran bagi peneliti lanjutan mengkaji lebih dalam mengenai pentingnya sarapan bagi keaktifan anak dalam aspek lain selain aspek keberanian, berpartisipasi, kreativitas dan kemandirian.

DAFTAR PUSTAKA

- Asmani, J. M. (2011). *Tips Aplikasi PAKEM (Perkembangan Aktif, Kreatif, Efektif dan Menyenangkan)*. Jogjakarta: Diva Press.
- Belandina. (2019). Meningkatkan Kreativitas Anak Usia 5-6 Tahun melalui Media Magic Puffer Ball. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, Vol 3 Issue 1.
- Dewanggi, M. (2012). Pengasuhan Orang Tua dan Kemandirian Anak Usia 3-5 Tahun Berdasarkan Gender di Kampung Adat Urug. *Journal*.
- Hasyim. (2015). *Pendidikan Anak Usia Dini*.
- Istiany, A. R. (2013). *Gizi Terapan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Khomsan. (2004). *Pangan dan Gizi untuk Kesehatan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo

Persada.

- Martianto, D. (2006). Kalau Mau Hidup Sehat Jangan Tinggalkan Kebiasaan Sarapan
- Mulyono, A. M. (2001). *Aktivitas Belajar*. Bandung: Yrama.
- Munandar, U. S. (2012). *Mengembangkan Bakat dan Kreativitas Anak Sekolah*. Jakarta: PT Grasindo.
- Mursid. (2017). *Pengembangan Pembelajaran PAUD*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Mustaqimah, B. (2015). Hubungan Kebiasaan Makan Pagi dan Keaktifan Di Sekolah Dengan Status Gizi Pada Anak Di PAUD Sekar Nagari Universitas Negeri Semarang.
- Nisa, T. F. (2015). Meningkatkan Keaktifan Berbicara dan Kemampuan Matematika Anak Melalui Media Ular Tangga. *Jurnal PG-PAUD Trunojoyo*, Vol 2 No. 1.
- Sediaoetama, A. D. (2000). *Ilmu Gizi Untuk Mahasiswa dan Profesi di Indonesia Jilid I*. Jakarta: Penerbit Dian Rakyat.
- Sukiniarti. (2015). Kebiasaan Makan Pagi Pada Anak Usia SD Dan Hubungannya Dengan Kesehatan Dan Prestasi Belajar. *Jurnal Pendidikan Biologi Indonesia*, Vol 1 No 3.