

HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN DENGAN KEMAMPUAN KOGNITIF DAN STATUS GIZI PADA SISWA KELAS 5 SD DI JAKARTA TIMUR

Isna Fadilah Khusni

Abstrak

Latar Belakang : Penduduk di Indonesia masih banyak yang tidak melakukan sarapan pagi, sebagian besar yang biasa melakukan sarapan pagi kualitas sarapannya masih rendah. **Tujuan :** Mengetahui hubungan kebiasaan sarapan dengan kemampuan kognitif dan status gizi pada siswa kelas 5 SD di Jakarta Timur **Metode :** Desain penelitian *parallel mixed method* dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian di SDN Pekayon 05 dan SDN Kalisari 05, Jakarta Timur, Kec. Pasar Rebo yang melibatkan 106 siswa dipilih dengan teknik *stratified random sampling*. Teknik analisis data kuantitatif menggunakan uji *Fisher Exact* untuk mengetahui hubungan kebiasaan sarapan dengan kemampuan kognitif dan status gizi sedangkan pada analisa data kualitatif menggunakan analisis tematik. **Hasil :** Terdapat hubungan pada kebiasaan sarapan dengan kemampuan kognitif pada memori jangka pendek ($p=0,004$) dan tidak ada hubungan kebiasaan sarapan dengan kemampuan kognitif pada prestasi belajar dan status gizi. Ditemukan faktor pendorong sarapan adalah menu yang disediakan dan faktor penghambat sarapan adalah terlambat bangun sebelum ke sekolah. **Kesimpulan :** Terdapat hubungan yang bermakna pada kebiasaan sarapan dengan kemampuan kognitif pada memori jangka pendek dan faktor kebiasaan sarapan siswa faktor dari orangtua, sekolah dan menu yang disediakan.

Kata Kunci : Kebiasaan Sarapan, Kognitif, Status Gizi

RELATIONSHIP BETWEEN BREAKFAST HABITS AND COGNITIVE ABILITY AND NUTRITIONAL STATUS IN CLASS 5 SD STUDENTS IN EAST JAKARTA

Isna Fadilah Khusni

Abstract

Background: There are still many residents in Indonesia who do not have breakfast, most of those who usually do breakfast have low quality breakfast. **Objective:** To know the relationship between breakfast habits and cognitive abilities and nutritional status in 5th grade elementary school students in East Jakarta. **Methods:** A mixed method parallel study design with a cross sectional approach. The study population at SDN Pekayon 05 and SDN Kalisari 05, East Jakarta, Pasar Rebo which involved 106 students was selected by stratified random sampling technique. Quantitative data analysis techniques used the Fisher Exact test to determine the relationship between breakfast habits and cognitive abilities and nutritional status, while qualitative data analysis used thematic analysis. **Results:** There is a relationship between breakfast habits and cognitive ability in short-term memory ($p=0.004$) and there is no relationship between students' breakfast habits and cognitive abilities on learning achievement and nutritional status. It was found that the driving factor for breakfast was the menu provided and the inhibiting factor for breakfast was getting up late before going to school. **Conclusion:** There is a significant relationship between breakfast habits and cognitive abilities on short-term memory and students' breakfast habits, factors from parents, school and the menu provided.

Keywords : Breakfast Habits, Cognitive, Nutritional Status