

Hubungan Asupan Gizi Sarapan dan Status Ekonomi dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Kota Jambi

The Relationship of Breakfast Nutrition Intake and Economic Status with Physical Fitness Level of Students Class VIII SMP Negeri 1 Kota Jambi

Sukendro¹, Deya Pratama Yahya¹, Atri Widowati², Boy Indrayana², Anggrawan Janur Putra¹, Turino Adi Irawan³, Putri Ayu Lestari⁴

¹Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Jambi, Jambi

²Program Studi Kepelatihan Olahraga, Universitas Jambi, Jambi

³Program Studi Fisika, Universitas Islam Negeri Sultan Thaha Saifudin, Jambi

⁴Program Studi Bahasa Inggris, Universitas Islam Negeri Sultan Thaha Saifudin, Jambi

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh informasi hubungan asupan gizi sarapan dan status ekonomi dengan kebugaran jasmani siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Kota Jambi. Penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Metode yang digunakan adalah survei. Populasi penelitian ini berjumlah 23 siswa. Pengambilan sampel dilakukan dengan total sampling. Diperoleh rincian 10 siswa laki – laki dan 13 siswa perempuan. Instrumen mengukur asupan gizi sarapan menggunakan *food record* selama 3 hari, status ekonomi menggunakan angket dibuat peneliti dan kebugaran jasmani menggunakan TKJI untuk usia 13 – 15 tahun. Data Asupan Gizi siswa putra diperoleh sebanyak 5 orang (50%) memiliki skor *food record* 454,91 – 655,74 kategori baik, 2 orang (20%) memiliki skor 254,06 – 454,90 kategori sedang, dan 3 orang (30%) memiliki skor 53,23 – 254,05 kategori kurang. Sedangkan untuk putri sebanyak 2 orang (15%) memiliki skor *food record* 414,32 – 621,31 kategori baik, 6 orang (46%) memiliki skor 207,32 – 414,31 dengan kategori sedang, 5 orang (38%) memiliki skor 0,31 – 207,31 kategori kurang dan 0 orang (9%) memiliki skor 0 – 0,3 dengan kategori kurang sekali. Untuk data kebugaran jasmani diperoleh sebanyak 2 orang (10%) memiliki nilai 22 – 25 dengan kategori baik sekali, 12 orang (57%) memiliki nilai 18 – 21 dengan kategori baik, dan 9 orang (33%) memiliki nilai 14 - 17 dengan kategori sedang. Analisis data menggunakan uji korelasi sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara asupan gizi sarapan dan status ekonomi dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Kota Jambi, dengan nilai R hitung .554a > r tabel (.307).

Kata Kunci: Asupan Gizi Sarapan, Status Ekonomi, Tingkat Kebugaran Jasmani

Abstract

This study aims to obtain information relationship breakfast nutrition intake and economic status with level of physical fitness of class VIII students in SMP Negeri 1 Kota Jambi. Type of research is a correlational study and method used is surveying. The population 23 students. with total sampling. Then 23 students, with details of 10 male students and 13 female students. Instruments to breakfast nutrition intake using food record for 3 days, economic status using questionnaires that have been made by researchers and physical fitness using Physical fitness test for ages 13-15 years. Nutritional data for male students obtained as many 5 people (50%) had a score of 454.91 - 655.74 good category, 2 people (20%) had a score of 254.06 - 454.90, medium category, and 3 people (30%) have score of 53.23 – 254.05 poor category. As for the female, 2 people (15%) had a score of 414.32 – 621.31 good category, 6 people (46%) had a score of 207.32 – 414.31 medium category, 5 people (38%) score of 0.31 – 207.31 less category and 0 people (9%) have a score of 0 – 0.3 very poor category. Physical fitness data, 2 people (10%) score of 22-25 very good category, 12 people (57%) score of 18-21 good category, and 9 people (33%) score of 14-17 medium category. Data correlation test and results show significant relationship between breakfast nutritional intake and economic status level of physical fitness of class VIII students at SMP Negeri 1 Jambi City, with an R value of .554a > r table (.307)

Keywords: Breakfast Nutritional Intake, Wall, Economic Status, Physical Fitness Level

Korespondensi : Sukendro

Email : sukendrodasar@yahoo.co.id

PENDAHULUN

Sarapan tak hanya sekedar mengisi bahan bakar hingga kenyang saja. Ketua Umum PERGIZI Pangan Indonesia Prof. Dr. Ir. Hardinsyah menjelaskan bahwa sarapan sehat seharusnya dapat memenuhi sebanyak 25 sampai 30% dari total angka kebutuhan gizi (AKG) yang diperlukan setiap harinya, oleh karena itu kebutuhan zat gizinya harus terpenuhi, karena selain otak, tubuh sangat membutuhkan energi untuk bekerja dan energi tersebut tidak diperoleh bukan hanya dari karbohidrat, melainkan juga dari protein, lemak, air dan serat.

Sarapan merupakan kegiatan rutin di pagi hari yang harus dilakukan guna memenuhi kebutuhan energi di dalam tubuh agar dapat melakukan aktivitas secara optimal. Hal tersebut sangat penting terutama bagi anak-anak usia sekolah karena dapat mendukung pertumbuhan dan perkembangan serta berbagai aktivitas di sekolah (1)

Menurut hasil survei kesehatan berbasis sekolah yang dilakukan Kementerian Kesehatan pada tahun 2015 mengatakan 44,7% siswa khususnya SMP dan SMA se-Indonesia jarang atau tidak pernah sarapan. Kegiatan sarapan sangat penting mengingat di pagi hari otak memerlukan asupan zat gizi akibat puasa semalaman karena tidur. Sarapan dapat mengembalikan pasokan kadar gula dalam darah. Berbagai unsur zat gizi yang terkandung dalam sarapan berkontribusi penting dalam kecukupan kebutuhan gizi terutama pada anak usia sekolah dibandingkan dengan makanan jajanan (1). Jetvig mengemukakan bahwa 15-20% kebutuhan energi total per hari telah terpenuhi hanya dengan melakukan sarapan.

Makan pagi memberikan kontribusi yang penting terhadap total asupan gizi sehari. Sarapan pagi akan menyumbangkan sekitar 25% dari total asupan gizi sehari, ini adalah jumlah yang cukup dan signifikan. Jika kecukupan energi dan protein dalam sehari adalah 2000kcal dan 50g, maka makan pagi menyumbangkan 500kcal energi dan 12,5g protein. Seseorang yang tidak sarapan pagi sulit untuk memenuhi kecukupan gizinya. Siswa yang tidak makan pagi, kurang dapat mengerjakan tugas di kelas yang memerlukan konsentrasi, sering mempunyai nilai hasil ujian yang rendah, mempunyai daya ingat yang terbatas, dan sering absen (2)

Faktor yang berperan dalam menentukan status kesehatan seseorang adalah tingkat sosial ekonomi (1). Tingkat sosial ekonomi meliputi pendidikan, pendapatan, dan pekerjaan yang merupakan penyebab secara tidak langsung dari masalah gizi (3) Masalah gizi pada umumnya disebabkan oleh masalah ekonomi, kurangnya pangan, kurang baiknya kualitas lingkungan. Kekurangan gizi juga berhubungan erat dengan lambatnya pertumbuhan tubuh terutama pada anak, daya tahan tubuh rendah sehingga mudah sakit.

Sarapan pagi bagi anak sangatlah penting, karena waktu sekolah merupakan aktivitas yang membutuhkan energi dan kalori yang cukup besar. Sarapan pagi dapat memberikan dampak positif terhadap kehadiran sekolah yang baik, prestasi akademik, asupan zat gizi, kebugaran dan berat badan yang sehat.(4)

Faktor sosial ekonomi keluarga akan turut menentukan hidangan yang disajikan untuk keluarga sehari-hari, baik kualitas maupun jumlah makanan. Hal ini dapat terlihat anak dengan sosial ekonomi tinggi tentunya pemenuhan kebutuhan gizi sangat cukup baik dibandingkan dengan anak dengan status sosial ekonomi rendah (3). Demikian juga dengan status pendidikan ibu, misalnya tingkat pendidikan rendah akan sulit untuk menerima arahan dalam pemenuhan gizi dan mereka sering tidak mau atau tidak meyakini pentingnya pemenuhan kebutuhan gizi atau pentingnya pelayanan kesehatan lain yang menunjang

dalam membantu pertumbuhan dan perkembangan anak memberikan gambaran bahwa semakin tinggi pendidikan ibu, menunjukkan semakin tingginya status sosial ekonomi keluarga tersebut.(5,6)

Dari hasil survey di SMP Negeri 1 Kota Jambi didapat bahwa tingkat sosial ekonomi orang tua siswa di SMP Negeri 1 Kota Jambi apabila ditinjau dari jenis pekerjaan sangat beragam, sebagian besar orang tua murid bekerja sebagai Pegawai Negeri Sipil dan Wiraswasta.

Menurut Irianto (7) bahwa kebugaran jasmani yang baik merupakan modal dasar bagi seseorang untuk melakukan aktivitas fisik atau kerja sehari-hari secara efisien dalam waktu yang relatif lama tanpa adanya kelelahan yang berarti sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Kebugaran jasmani yang baik akan berpengaruh terhadap kegiatan belajar siswa, siswa akan bertambah semangat mengikuti proses pembelajaran dan selalu siap menerima materi yang diberikan oleh guru.

**Tabel 1. Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia
(Untuk Putra Usia 13-15 Tahun)**

Nilai	Gantung					Nilai
	Lari	Angkat	Baring	Loncat	Lari 1000	
	50 Meter	Tubuh	Duduk	Tegak	Meter	
5	S.d – 6,7”	16 – Keatas	38 - Keatas	66 Keatas	s.d – 3’04”	5
4	6,8” – 7,6”	11 – 15	28 – 37	39 – 49	3’05” – 3’53”	4
3	7,7” – 8,7”	6 – 10	19 – 27	30 – 38	3’54” – 4’46”	3
2	8,8” – 10,3”	2 – 5	3 – 8	21 – 29	4’47” – 6’04”	2
1	10,4”- dst	0 – 1	0 – 2	0 - 20	6’05” - dst	1

(Untuk Putri Usia 13 -15 Tahun)						
Nilai	Gantung					Nilai
	Lari	Angkat	Baring	Loncat	Lari 1000	
	50 Meter	Tubuh	Duduk	Tegak	Meter	
5	S.d – 7.7”	41” - Keatas	28 - Keatas	50 Keatas	s.d – 3’06”	5
4	7.8” – 8,7”	22” – 40”	19 – 27	39 – 49	3’07” – 3’55”	4
3	8,8” – 9,9”	10” – 21”	9 – 18	30 – 38	3’56” – 4’58”	3
2	10,0” – 11,9”	3” – 9”	3 – 8	21 – 29	4’59” – 6’40”	2

METODE

Penelitian ini menggunakan metode analitik dengan melakukan pendekatan *Cross Sectional Study*. Untuk mengetahui hubungan asupan gizi sarapan dan status ekonomi dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Kota Jambi. Penelitian ini berlokasi di SMP Negeri 1 Kota Jambi, yang beralamat di Jl. Raden Mattaher Kota Jambi. Populasi dalam penelitian ini adalah dengan metode total sampling yakni seluruh siswa siswa kelas VIII C1 SMP Negeri 1 Kota Jambi sebanyak 23 Siswa. Sampel pada penelitian ini terdiri dari 10 siswa putra dan 13 siswa putri.

Data dikumpulkan dengan penyebaran angket, formulir food record dan tes kebugaran jasmani usia 13-15 tahun. Data selanjutnya dianalisis menggunakan bantuan computer program SPSS 16.0 for windows dengan uji prasyarat analias melalui uji normalitas yang menggunakan Kolmogorov-smirnov dan uji linearitas yang dilakukan dengan menggunakan Uji-F.

HASIL PENELITIAN

Hasil dari tes dan pengukuran awal pengumpulan dan analisis data asupan gizi pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Kota Jambi diperoleh rata-rata 327,54, niali tertinggi dari kelompok sampel ialah 802,67, sementara skor terendah adalah 55,33, kemudian diperoleh standar deviasi 195,16242, dan varians 38088,371. rangkuman dari data tes awal dapat dilihat dari tabel dibawah ini :

Tabel 2. Deskripsi Data Tes Awal Asupan Gizi siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Kota Jambi

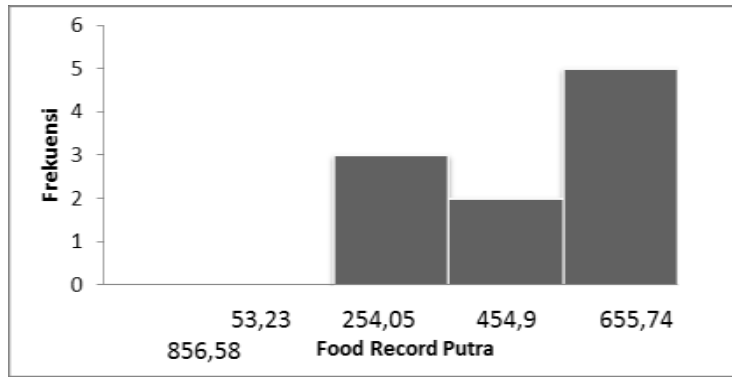
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Variance
Food_Record	23	55.33	802.67	327,54	195.16242	38088.371

Selanjutnya data disusun dalam tabel distribusi frekuensi menggunakan klasifikasi asupan Gizi pada Adapun kelas interval diperoleh dari tabel sebagai berikut:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Asupan Gizi Putra

Interval	Fa	Fr	Klasifikasi
655,75 >	0	0%	Baik Sekali
454,91 - 655,74	5	50%	Baik
254,06 - 454,90	2	20%	Sedang
53,23 - 254,05	3	30%	Kurang
0 > 53,22	0	%	Kurang Sekali
Jumlah	10	100%	

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa diperoleh sebanyak 5 orang (50%) memiliki skor food record 454,91 – 655,74 dengan kategori baik, 2 orang (20%) memiliki skor food record 254,06 – 454,90 dengan kategori sedang, dan 3 orang (30%) memiliki skor food record 53,23 – 254,05 dengan kategori kurang. Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, maka berikut adalah gambar histogram data food record putra yang diperoleh adalah sebagai berikut :

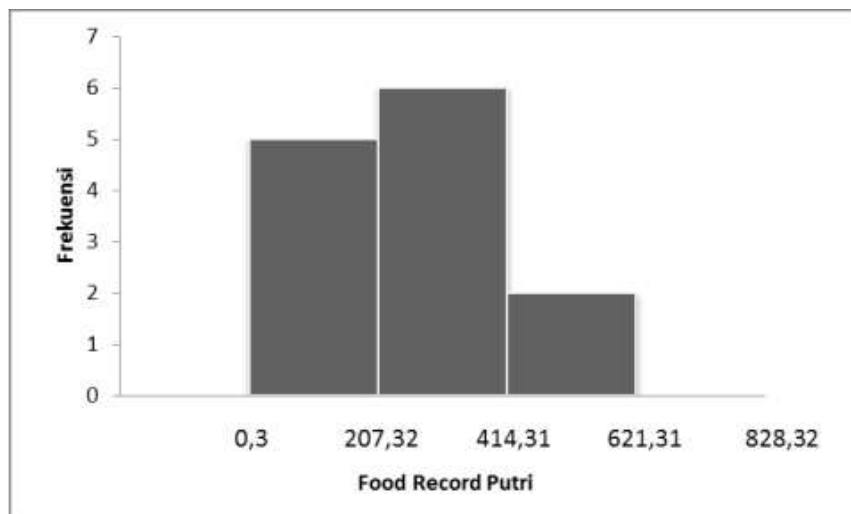


Gambar 1. Histogram *food record* putra

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Asupan Gizi Putri

Interval	Fa	Fr	Klasifikasi
621,32 >	0	0%	Baik Sekali
414,32 - 621,31	2	15%	Baik
207,32 - 414,31	6	46%	Sedang
0,31 - 207,31	5	38%	Kurang
0 > 0,3	0	0%	Kurang Sekali
Jumlah	13	100%	

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh sebanyak 2 orang (15%) memiliki skor food record 414,32 – 621,31 dengan kategori baik, 6 orang (46%) memiliki skor food record 207,32 – 414,31 dengan kategori sedang, 5 orang (38%) memiliki skor food record 0,31 – 207,31 dengan kategori kurang dan 1 orang (9%) memiliki skor 0 – 0,3 dengan kategori kurang sekali. Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, maka berikut adalah gambar histogram data food record putri yang diperoleh adalah sebagai berikut:



Gambar 2. Histogram *food record* putri

Berdasarkan hasil dari angket status ekonomi orang tua yang telah di buat dan di sebarakan ke wali murid , dari total 23 siswa maka data yang diperoleh adalah ayah yang berpendidikan atau berijazah SMA / Sederajat Berjumlah 12 orang , dan yang berpendidikan atau berijazah Perguruan Tinggi berjumlah 11 orang. Ayah yang bekerja

sebagai PNS / TNI / POLRI berjumlah 7 orang, Wirausaha berjumlah 1 orang, Wiraswasta berjumlah 12 orang, Karyawan / Buruh berjumlah 2 orang, dan yang tidak bekerja berjumlah 0 orang. Ayah yang berpenghasilan \geq Rp. 3.500.000 berjumlah 16 orang, Rp. 1.500.000 – Rp. 3.500.000 berjumlah 6 orang, Rp. 500.000 – Rp. 1.500.000 berjumlah 1 orang, \leq Rp. 500.000 berjumlah 0 orang, dan yang tidak berpenghasilan berjumlah 0 orang. Sedangkan untuk data Ibu di peroleh, yang berpendidikan atau berijazah SMA berjumlah 11 orang, yang berpendidikan atau berijazah perguruan tinggi berjumlah 12 orang. Ibu yang bekerja sebagai PNS / TNI / POLRI berjumlah 7 orang, Camat berjumlah 1 orang, Wirausaha berjumlah 0 orang, Wiraswasta berjumlah 1 orang, Karyawan / Buruh berjumlah 0 orang, dan yang tidak bekerja / IRT berjumlah 14 orang. Ibu yang berpenghasilan \geq Rp. 3.500.000 berjumlah 5 orang, Rp. 1.500.000 – Rp. 3.500.000 berjumlah 4 orang, Rp. 500.000 – Rp. 1.500.000 berjumlah 1 orang, \leq Rp. 500.000 berjumlah 0 orang, dan yang tidak berpenghasilan berjumlah 13 orang.

Dari hasil pengumpulan dan analisis data tes TKJI siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Kota Jambi pada tes akhir, diperoleh rata-rata 18,1667, skor tertinggi dari kelompok sampel ialah 23, skor terendah adalah 14, kemudian diperoleh standar deviasi 2,823, dan varians 7,97. rangkuman dari data posttes dapat dilihat dari tabel dibawah ini :

Tabel 5. Deskripsi Data Tes Akhir TKJI

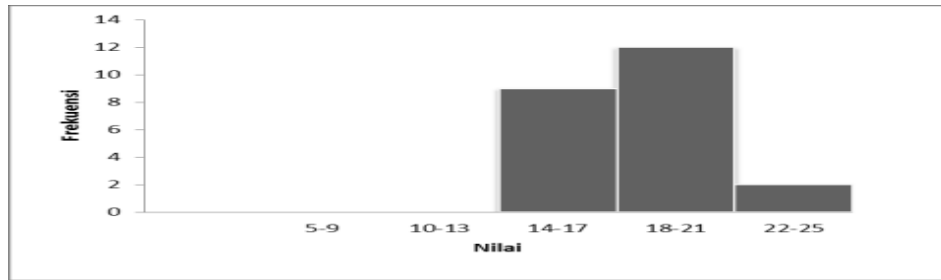
Data	Rata-rata	Sd	Varians	Maksimum	Minimum
TKJI	18,1667	2,8233	7,91	23	14

Selanjutnya data disusun dalam table distribusi frekuensi yang dikategorikan dalam lima kelas intrrval. Adapun perhitungan distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 6. Deskripsi Data Tes Akhir TKJI

Jumlah Nilai	Fa	Fr	Klasifikasi
22-25	2	10%	Baik Sekali
18-21	12	57%	Baik
14-17	9	33%	Sedang
10-13	0	0%	Kurang
5-9	0	0%	Kurang Sekali
Jumlah	23	100%	

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh sebanyak 2 orang (10%) memiliki nilai 22 – 25 dengan kategori baik sekali, 12 orang (57%) memiliki nilai 18 – 21 dengan kategori baik, dan 9 orang (33%) memiliki nilai 14 - 17 dengan kategori sedang. Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, maka berikut adalah gambar histogram data TKJI siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Kota Jambi yang diperoleh adalah sebagai berikut;



Gambar 3. Histogram Nilai TKJI

Uji Kolmogorov-smirnov dengan kriteria data berdistribusi normal apabila $Asymp. Sig. (2-tailed) < 0,005$. Berdasarkan hasil analisis diperoleh nilai $Asymp. Sig. (2-tailed)$ untuk data food record dan TKJI keseluruhan secara berurutan $0,156 : 0,11 < L = 0,258$. Maka berdasarkan analisis data ini dapat disimpulkan data berdistribusi normal hasilnya secara keseluruhan seperti terlihat pada tabel berikut ini :

Tabel 7. Uji Normalitas data food record dan TKJI

No	Data	N	Asymp. Sig. (2-tailed)	Sig.	Keterangan
1	Food Record	21	0,1065		Normal
2	TKJI	21	0,1568	0,05	Normal

Uji persamaan regresi dan linieritas dengan membandingkan nilai $Asymp. Sig. < 0,05$. Secara umum rumus persamaan regresi linieritas sederhana adalah $Y=a+bx$. Sementara untuk mengetahui nilai koefisien regresi tersebut dapat berpedoman pada output yang berada pada table coefficients berikut.

Tabel 8. Uji regresi linieritas

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	18416.397	27924.351	.660		.516
	TKJI	714.084	1519.634	.100	.470	.643

Berdasarkan table coefesients diatas maka diperoleh $a = 18416,397$ dan $b = 714,084$. Dengan demikian diperoleh persamaan regresi $Y = 18416,397 + 741,084 X$.

Uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji korelasi sederhana. Kriteria pengambilan keputusan nilai $Asymp. Sig. > 0,05$ maka H_a diterima dengan ketentuan data signifikan. Adapun hipotesis yang diuji-t adalah sebagai berikut:

Tabel 9. Uji Hipotesis

Variabel	R	R Square	Sig. (2-tailed)
X – Y	.554 ^a	.307	0.6

Dari hasil yang didapat adanya nilai $Asymp. Sig. > 0,05$ maka H_a tolak yang

berarti terdapat hubungan status gizi dan kondisi ekonomi terhadap tingkat kesegaran jasmani.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh data bahwa siswa berjumlah 5 orang (50%) memiliki skor food record 454,91 – 655,74 dengan kategori baik, 2 orang (20%) memiliki skor food record 254,06 – 454,90 dengan kategori sedang, dan 3 orang (30%) memiliki skor food record 53,23 – 254,05 dengan kategori kurang. Sedangkan untuk siswi data yang di peroleh sebanyak 2 orang (15%) memiliki skor food record 414,32 – 621,31 dengan kategori baik, 6 orang (46%) memiliki skor food record 207,32 – 414,31 dengan kategori sedang, 5 orang (38%) memiliki skor food record 0,31 – 207,31 dengan kategori kurang dan 1 orang (9%) memiliki skor 0 – 0,3 dengan kategori kurang sekali. Dan untuk data Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk siswa SMP Negeri 1 Kota Jambi hasil yang di peroleh sebanyak 2 orang (10%) memiliki nilai 22 – 25 dengan kategori baik sekali, 12 orang (57%) memiliki nilai 18 – 21 dengan kategori baik, dan 9 orang (33%) memiliki nilai 14 - 17 dengan kategori sedang. Dari hasil uji normalitas data menggunakan uji Kolmogorov-smirnov hasil yang di dapat untuk data food record dan TKJI keseluruhan secara berurutan $0,156 : 0,11 < L = 0,258$. Maka berdasarkan analisis data ini dapat disimpulkan data berdistribusi normal. Dalam uji linieritas hasil analisis data menunjukkan bahwa $a = 18416,397$ dan $b = 714.084$. Dengan demikian diperoleh persamaan regresi $Y = 18416,397 + 741,084 X$. Untuk uji korelasi penelitian ini menggunakan uji korelasi sederhana yang menunjukkan R hitung sebesar $.554a > r$ tabel (.307) yang berarti bahwa ada korelasi/hubungan yang signifikan antara asupan gizi sarapan dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Kota Jambi.

Sarapan pagi bagi anak sangatlah penting, karena waktu sekolah merupakan aktivitas yang membutuhkan energi dan kalori yang cukup besar. Sarapan pagi dapat memberikan dampak positif terhadap kehadiran sekolah yang baik, prestasi akademik, asupan zat gizi, kebugaran dan berat badan yang sehat. Sarapan adalah kegiatan makan dan minum yang dilakukan antara bangun pagi sampai jam 9 untuk memenuhi sebagian (15-30%) kebutuhan gizi harian dalam rangka mewujudkan hidup sehat, aktif, dan cerdas (12). Sarapan pagi merupakan makanan yang berpengaruh untuk perkembangan otak. Dimana otak butuh nutrisi dan oksigen makanan akan dicerna ditubuh disampaikan keseluruh tubuh, sel, jaringan yang ada, dan saraf. Proses berpikir membutuhkan kerja dari saraf yang melibatkan seldan jaringan yang membutuhkan nutrisi. Dalam sebuah penelitian menunjukkan bahwa sarapan berhubungan erat dengan kecerdasan mental. Sehingga memberikan nilai positif terhadap aktivitas otak, menjadi lebih cerdas, peka dan mudah konsentrasi. Sebuah survei membuktikan anak dan remaja yang sarapan dengan yang kaya karbohidrat akan lebih bersemangat, mampu mencurahkan perhatian pada pelajaran, ceria, kooperatif dan gampang berteman (10).

Status sosial ekonomi adalah kedudukan atau posisi seseorang dalam masyarakat. Status ekonomi kemungkinan besar merupakan pembentuk gaya hidup keluarga. Pendapatan keluarga memadai akan menunjang tumbuh kembang anak, karena orang tua dapat menyediakan semua kebutuhan anak baik primer maupun sekunder. Status sosial ekonomi yang baik akan sangat mendukung kehidupan seseorang atau

keluarga untuk menerapkan kehidupan yang lebih baik, dengan perilaku hidup sehat tentu saja mendukung status gizi anak. Tingkat sosial ekonomi yang baik membantu kebutuhan asupan makan yang baik dan bergizi dapat terpenuhi, sehingga dengan hal tersebut secara tidak langsung status gizi anak juga akan menjadi baik, karena segala zat kebutuhan yang diperlukan oleh tubuh dapat tercukupi. Meskipun demikian dalam hal ini status gizi anak yang baik tidak sepenuhnya dipengaruhi oleh status sosial ekonomi orang tua. Status gizi lebih banyak ditentukan oleh perilaku hidup sehat, makanan yang bergizi dan kecukupan energi anak setiap hari, akan tetapi orang tua yang mempunyai status sosial ekonomi lebih baik tentu dapat dengan mudah mencukupi kebutuhan khususnya asupan makanan yang sehat dan eimbang. Dengan demikian tingkat sosial ekonomi dapat dikatakan memberi pengaruh terhadap status gizi anak.

Kebugaran jasmani yang baik akan berpengaruh terhadap kegiatan belajar siswa, siswa akan bertambah semangat mengikuti proses pembelajaran dan selalu siap menerima materi yang diberikan oleh guru. Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani berarti kapasitas belajar atau bekerja menjadi lebih baik. Seluruh kegiatan atau aktivitas fisik yang dilakukan oleh siswa berpengaruh pada tingkat kebugaran jasmani yang dimilikinya. Dengan bugarnya seseorang maka pola pikirnya dapat berkembang dengan baik, dan dapat merangsang otak dengan baik pula, karenasyaraf motoriknya berfungsi secara maksimal. Untuk siswa siswi yang kebugaran jasmani nya masih kurang disarankan untuk lebih sering berolahraga minimal 3 kali dalam satu minggu

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasan penelitian ini mempunyai kesimpulan bahwa ada hubungan yang signifikan antara asupan gizi sarapan dan status ekonomi dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Kota Jambi.

Kepada Siswa sebelum berangkat sekolah usahakan untuk menyantap sarapan pagi yang telah disediakan dirumah karena dapat meningkatkan energi dan meningkatkan kebugaran jasmani, Kepada Orang Tua/ Wali Murid hendaknya memperhatikan pola makan dan memberikan asupan makanan yang sehat dan bergizi, dan kepada guru hendaknya memperhatikan asupan gizi sarapan karena mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani.

DAFTAR PUSTAKA

1. Jetvig. Perubahan konsumsi pangan dan pola kebiasaan makan. 1st ed. jakarta: raja grafindo; 2010. 14 p.
2. Mustakim, Efendi R, Sofiany IR. Pola Konsumsi Pangan Penduduk Usia Produktif Pada Masa Pandemi Covid-19 Dietary Patterns Among Productive Age Population During Covid-19 Pandemic in South Tangerang. *J Ilmu Kesehat Masy.* 2021;17(1):1–12.
3. Gibson SA, Gunn P. What ' s for breakfast ? Nutritional implications of breakfast habits : insights from the NDNSGibson, S. A. (2015). What ' s for breakfast ? Nutritional implications of breakfast habits : insights from the NDNS, (September). <https://doi.org/10.1111/j.1467>. *Nutr Bull.* 2012;(September):78–86.
4. Liow FM, Kapantow NH, Malonda N. Hubungan antara status sosial ekonomi dengan anemia pada ibu hamil di desa sapa kecamatan tenga kabupaten minahasa selatan. *J Kesehat Masy.* 2012;1(1):1–10.

5. Verdiana L, Muniroh L. Kebiasaan Sarapan Berhubungan Dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa Sdn Sukoharjo I Malang. *Media Gizi Indones*. 2018;12(1):14.
6. Muchtar M, Julia M, Gamayanti IL. Sarapan dan jajan berhubungan dengan kemampuan konsentrasi pada remaja. *J Gizi Klin Indones*. 2011;8(1):28.
7. Perdana F, Hardinsyah H. Analisis Jenis, Jumlah, Dan Mutu Gizi Konsumsi Sarapan Anak Indonesia. *J Gizi dan Pangan*. 2013;8(1):39.
8. Arifin Z. Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (Skj) Terhadaptingkat Kebugaran Siswa Kelas V Di Min Donomulyo Kabupaten Malang. *J AL-MUDARRIS*. 2018;1(1):22.
9. Ngaisyah RD. Hubungan Sosial Ekonomi Dengan Kejadian Stunting pada Balita di Desa Kanigoro, Saptosari Gunung Kidul. *J Med Respati*. 2015;10(4):65–70.
10. Naranjo J. Hubungan Antara Pengetahuan, Sikap Dan Kebiasaan Makan Pagi Dengan Status Gizi Anak Di Sdn Banyuanyar Iii Kota Surakarta. *Appl Microbiol Biotechnol*. 2014;85(1):2071–9.
11. Adistie F, Maryam NNA, Lumbantobing VBM. Pengetahuan Kader Kesehatan Tentang Deteksi Dini Gizi Buruk pada Balita. *J Apl Ipteks untuk Masy*. 2017;6(3):173
12. Mustakim, Efendi R, Sofiany IR. Pola Konsumsi Pangan Penduduk Usia Produktif Pada Masa Pandemi Covid-19 Dietary Patterns Among Productive Age Population During Covid-19 Pandemic in South Tangerang. *J Ilmu Kesehat Masy*. 2021;17(1):1–12.
13. Ni Mhurchu C, Turley M, Gorton D, Jiang Y, Michie J, Maddison R, et al. Effects of a free school breakfast programme on school attendance, achievement, psychosocial function, and nutrition: A stepped wedge cluster randomised trial. *BMC Public Health*. 2010 Nov 29;10(1):1–6.
14. Ethasari RK, Nuryanto N. Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan Dengan Kesegaran Jasmani Dan Status Gizi Pada Anak Sekolah Dasar Di Sd Negeri Padangsari 02 Banyumanik. *J Nutr Coll*. 2014;3(3):346–52.
15. R W, Udiyono A, Saraswati L. Gambaran Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Laki-Laki Fakultas Teknik Universitas Diponegoro. *J Kesehat Masy*. 2016;4(3):139–46.