



## HUBUNGAN SARAPAN, UANG SAKU DENGAN JAJANAN DI SD KRISTEN IMMANUEL II KUBU RAYA

Desi ✉, Suaebah, Winda Dwi Astuti

Jurusan Gizi, Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Pontianak, Indonesia

### Info Artikel

Sejarah artikel :  
Diterima 21 Mei 2018  
Disetujui 28 Juli 2018  
Dipublikasi 31 Juli 2018

*Keywords: Sarapan;  
Uang Saku; Jajanan*

### Abstrak

Faktor yang mempengaruhi pemilihan makanan jajanan pada anak sekolah antara lain bekal sekolah, makan pagi, aktifitas sekolah, iklan di televisi dan ketersediaan makanan jajanan di sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan sarapan dan uang saku dengan konsumsi jajanan pada anak Sekolah Dasar Kristen Immanuel II Kubu Raya. Jenis Penelitian ini adalah Observasional dengan rancangan penelitian cross sectional. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 68 anak yang diambil secara random sampling. Data status gizi diperoleh dengan pengukuran antropometri (BB dan TB) dan dikategorikan berdasarkan WHO Anthro. Data sarapan pagi, uang saku, dan makanan jajanan diperoleh dengan menggunakan uji chi-square. Pada penelitian ini ditemukan sebanyak 61,8% anak Sekolah Dasar Kristen Immanuel II Kubu Raya melakukan sarapan pagi. 58,8% siswa/i membawa uang saku lebih dari rata-rata dan sebanyak 86,8% siswa/I membawa uang saku dan membeli makanan jajanan di sekolah. ada hubungan yang bermakna antara uang saku dengan konsumsi jajanan pada anak Sekolah Dasar Kristen Immanuel II Kubu Raya sedangkan antara sarapan dengan konsumsi jajanan pada anak di Sekolah Dasar Kristen Immanuel II Kubu Raya tidak ada hubungan yang bermakna.

## RELATIONS WITH BREAKFAST AND ALLOWANCE HAWKER IMMANUEL CHRISTIAN ELEMENTARY SCHOOL II KUBU RAYA

### Abstract

Factors that influence the selection of snack foods in school children include school lunch, breakfast, school activities, advertising on television and the availability of snack foods in schools. The purpose research is to determine the relationship of breakfast and pocket money for snacks consumption in primary school children Christian Immanuel II Kubu Raya. Observational with cross sectional study design. The number of samples in this study were 68 children were taken by random sampling. Nutritional status data obtained by anthropometric measurements (BB and TB) and categorized by the WHO Anthro. Data breakfast, pocket money, and street food is obtained by using a questionnaire. In this study, 61.8% was found among elementary school children Christian Immanuel II Kubu Raya do breakfast. 58.8% of students bring more pocket money than average and as much as 86.8% of students bring pocket money and buy food snacks in schools.

## Pendahuluan

Anak usia sekolah adalah generasi penerus bagi pembangunan di masa depan bangsa, dalam upaya pemerintah meningkatkan kualitas sumber daya manusia harus dilakukan sejak dini, systematis dan berkesinambungan. Pertumbuhan kembang anak usia sekolah sangat membutuhkan asupan zat gizi yang seimbang (Ahmad, Waluyo, & Fatimah, 2011).

Sarapan mempunyai peranan penting dalam pemenuhan kebutuhan energi anak sekolah. Sarapan adalah kegiatan makan dan minum yang dilakukan antara bangun pagi sampai jam 9 untuk memenuhi se-bagian (15—30%) kebutuhan gizi harian dalam rang—ka mewujudkan hidup sehat, aktif, dan produktif (Kemenkes, 2014).

Sarapan hanya memenuhi kebutuhan zat-zat gizi pada pagi hari saja dengan pemenuhan asupan zat gizi 15-30% dari kebutuhan sehari-hari yaitu sekitar 450-500 kalori dan 8-9 gram protein. Kebiasaan makan pagi termasuk dalam salah satu tiga belas pesan dasar gizi seimbang. Bagi anak sekolah sarapan yang cukup terbukti dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan stamina sehingga meningkatkan prestasi belajar. Membiasakan sarapan juga berarti membiasakan disiplin bangun pagi dan beraktivitas pag (Depkes, 2014).

Dari segi gizi ternyata makanan jajanan kaki lima menyumbang asupan energi bagi anak sekolah sebanyak 36%, protein dan zat gizi besi 52%, tetapi keamanan jajanan tersebut baik dari segi mikrobiologis maupun kimiawi masih diragukan. Penelitian yang dilakukan di Bogor telah ditemukan *Salmonella paratyphi A* sebanyak 25%-50% sampel minuman yang dijual di kaki lima (Widodo, 2006).

Faktor yang mempengaruhi pemilihan makanan jajanan pada anak sekolah antara lain bekal sekolah, makan pagi, aktifitas sekolah, iklan di televise dan ketersediaan makanan jajanan di sekolah. Fungsi dari sarapan adalah salah satunya untuk mendapatkan energi yang akan digunakan untuk beraktivitas. Selain itu dampak sarapan sebelum berangkat kesekolah sangat besar. Rata-rata anak yang sempat sarapan disekolah mampu mencetak prestasi yang lebih dari pada anak-anak yang tidak sempat sarapan. Sarapan dapat merangsang gerakan belahan otak kanan sehingga dapat mendorong kegiatan yang aktif dan kreatif. Aktivitas akan terganggu apabila tidak adanya energi yang dihasilkan sehingga akan menyebabkan rasa lapar, lemah, letih, dan lesu. Pada siswa, kondisi ini tidak mengenakkan sehingga mereka yang merasakan kondisi seperti ini akan segera jajan (Yuniati, 2010).

Mengkonsumsi makanan jajanan sedikit maupun

banyak memang dapat mengurangi rasa lapar, tetapi apakah benar bahwa rasa lapar itu pemicu bagi siswa untuk jajan. Salah satu jajan adalah untuk memenuhi kebutuhan psikis mereka. Pemenuhan kebutuhan psikis akan dipengaruhi oleh banyak faktor. Faktor yang paling berperan bagi siswa adalah lingkungan sekolah dan lingkungan rumah atau keluarga. Sikap orang tua mempunyai pengaruh yang besar di lingkungan rumah terhadap kebiasaan jajan untuk siswa TK dan SD (Yuniati, 2010).

Sekolah Dasar Kristen Immanuel II Kubu Raya adalah salah satu sekolah yang berdiri sejak tahun 1978 beralamat di Jalan Adi Sucipto, Sungai Raya. Sekolah ini terakreditasi A dan memiliki tingkat prestasi bidang akademik serta non akademik yang baik. Jumlah siswa/I pada tahun ajaran 2015/2016 sebanyak 684 siswa. Sekolah ini memiliki dua buah kantin yang juga turut menyediakan menu untuk sarapan anak apabila anak tidak sempat sarapan di rumahnya. Pembagian waktu istirahat pertama di sekolah pukul 08.45 WIB dan istirahat kedua pukul 10.45 WIB.

Survei pendahuluan yang dilakukan pada 15 orang siswa/i SD Kristen Immanuel II Kubu Raya pada tanggal 27 April 2016 menunjukkan bahwa siswa yang sarapan hanya mencapai 53,3%.

## Metode

Penelitian ini menggunakan penelitian *Observational* dengan rancangan penelitian *cross sectional*. Variabel terikat adalah konsumsi jajanan. Penelitian ini dilakukan di SD Kristen Immanuel II Kubu Raya pada bulan Juni-Juli 2016. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas 5 dan 6 yang ada di SD Kisten Imanuel II Kubu Raya dengan jumlah 68 orang dengan memperhatikan kriteri sampel. Cara pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah pengambilan sampel dilakukan secara random dimana setiap anak memiliki kesempatan yang sama untuk menjadi sampel. Data identitas sampel diperoleh melalui wawancara dengan menggunakan lembar identitas responden.

Data asupan makanan (Energi dan Protein) dikumpulkan dengan menggunakan *food recall* dengan menanyakan kepada responden tentang makanan yang dikonsumsi selama 1 x 24 jam. Asupan energi dan protein adalah Asupan makanan yang dikonsumsi sehari-hari sesuai dengan kecukupan AKG. Yang dilakukan dengan cara recall 24 jam selama 1 hari. Alat ukur yang digunakan kuesioner *food recall* dan FFQ Kemudian dilakukan pengkategorian dengan hasil asupan cukup apabila  $\geq 80\%$  AKG tidak cukup apabila  $\leq 80\%$  AKG.

Data yang diperoleh dianalisis secara univariat

untuk menggambarkan distribusi frekuensi variable dependen kejadian asupan zat gizi (energi dan protein) dan variable independen daya terima makanan. Sedangkan untuk mengetahui hubungan antar variabel diketahui dari ujichi-square dengan tingkat kemaknaan sebesar 0,05. Dikata bermakna jika mempunyai nilai  $p < 0,05$  dan dikatakan tidak bermakna jika mempunyai nilai  $p > 0,05$ . Data antropometri (TB dan BB) diperoleh dengan pengukuran masing-masing, yaitu pada pengukuran Tinggi badan (TB) dengan menggunakan Microtoice. Sedangkan Berat Badan (BB) dengan menggunakan timbangan injak.

### Hasil dan Pembahasan

**Tabel 1.** Distribusi Sampel di Sekolah Dasar Kristen Immanuel II Kubu Raya Kelas V dan VI Tahun 2016

Jenis Kelamin	Jumlah (n)	Persentase
Laki-laki	37	54,4
Perempuan	31	45,6
Total	68	100,0
Status Gizi	Jumlah (n)	Persentase
Sangat Kurus	3	4,4
Kurus	6	8,8
Normal	53	77,9
Gemuk	6	8,8
Total	68	100,0
Sarapan	Jumlah (n)	Persentase
Ya	42	61,8
Tidak	26	38,2
Total	68	100,0
Kategori sarapan	Jumlah (n)	Persentase
Baik	13	19,1
Tidak baik	55	80,9
Total	68	100,0
Waktu sarapan	Jumlah (n)	Persentase
Jam 06.00-07.00	29	42,6
Istirahat (08.45-09.00)	16	23,5
Tidak sarapan	23	33,8
Total	68	100,0
Frekuensi sarapan	Jumlah (n)	Persentase
Sering	28	41,2
Kadang-kadang	14	20,6
Jarang	26	38,2
Total	68	100,0
Jajan	Jumlah (n)	Persentase
Ya	59	86,8

Tidak	9	13,2
Total	68	100,0
Uang saku	Jumlah (n)	Persentase
$\geq 5000$	40	58,8
$< 5000$	28	41,2
Total	68	100,0

Berdasarkan sampel yang telah diambil terhadap 68 orang siswa/i dapat diketahui bahwa jenis kelamin yang lebih banyak adalah laki-laki yaitu 37 sampel (54,4%). Status gizi normal memiliki nilai tertinggi yaitu 53 sampel (77,9%). Anak sekolah yang sarapan lebih banyak dibandingkan dengan yang tidak sarapan yaitu 42 sampel (61,8%). konsumsi makanan tidak baik lebih banyak dibandingkan anak yang jumlah sarapannya baik yaitu 55 sampel (80,9%). Anak sekolah yang sarapan pada jam 6-7 memiliki persentase tertinggi (42,6%) dibandingkan dengan yang sarapan pada saat jam 08.45-09.00 yaitu (23,5%). Frekuensi sarapan terbanyak pada anak yang sering sarapan pagi (5-7 kali dalam seminggu) yaitu 28 sampel (41,2%). anak yang jajan di sekolah memiliki persentase tertinggi dibandingkan dengan yang tidak jajan yaitu sebesar 59 sampel (86,8%). Anak yang membawa bekal uang saku lebih dari rata-rata memiliki persentase tertinggi dibandingkan dengan anak yang membawa bekal uang saku kurang dari rata-rata yaitu 40 sampel (58,8%).

**Tabel 2.** Distribusi Sampel Berdasarkan Jenis Jajanan pada Anak Sekolah Dasar Kristen Immanuel II Kubu Raya Kelas V dan VI Tahun 2016

Jenis jajanan	Jumlah (n)	Persentase (%)
Kue-kue	15	22,1
Minuman	17	25,0
Bubur	4	5,9
Indomie goreng	4	5,9
Indomie rebus	4	5,9
Nasi goreng	15	22,1
Nasi kuning	9	13,2
Total	68	100,0

Jenis jajanan yang paling banyak di konsumsi berupa minuman yaitu sebanyak 17 sampel (25,0%).

**Tabel 3.** Hubungan Uang Saku dengan Konsumsi Jajanan di Sekolah Dasar Kristen Immanuel II Kubu Raya Kelas V dan kelas VI Tahun 2016

Uang Saku	Konsumsi Jajanan				Total		P-Value
	Ya		Tidak		n	%	
	n	%	n	%			
≥5000	38	95,0	2	5,0	40	100,0	0,042
<5000	21	75,0	7	25,0	28	100,0	

Berdasarkan hasil uji statistik *chi-square* di peroleh nilai  $p = 0,042$  ( $p < 0,05$ ) dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang antara uang saku dengan konsumsi jajanan di sekolah Dasar Kristen Immanuel II Kubu Raya.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara sarapan dengan konsumsi jajanan di Sekolah Dasar Kristen Immanuel II Kubu Raya, yang mana di peroleh nilai uji *chi-square*  $p=0,162$  ( $p > 0,05$ ). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Sarfriana, 2012) yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara kebiasaan sarapan dengan perilaku memilih jajanan pada siswa.

kebiasaan jajan dapat meningkatkan asupan energi sehingga berlebih dibandingkan dengan energi yang keluar (*energy expenditure*) dan kebiasaan jajan dapat meningkatkan total energi yang berasal dari asupan lemak sehingga memicu kenaikan berat badan bila tidak sesuai dengan energi yang keluar (Keast, dkk. 2010)

Makanan yang disukai anak-anak pada usia sekolah dasar sangat dipengaruhi oleh bentuk dan rasa makanan tersebut. Anak-anak pada usia ini cenderung lebih memilih jajanan yang berukuran besar, warna yang lebih terang/menarik dan rasa yang lebih kuat (manis, pedas, asin). Namun, perilaku pemilihan jajanan tersebut juga dipengaruhi oleh seberapa sering jajanan tersebut dikonsumsi. Semakin sering jajanan itu dikonsumsi, anak-anak akan semakin bosan dan mulai memilih jajanan yang lain (Liem, 2009).

Anak sekolah sangat membutuhkan asupan zat gizi. Sarapan sangat penting bagi anak sekolah. Anak yang terbiasa sarapan pagi akan mempunyai kemampuan yang lebih baik dibanding anak yang tidak terbiasa sarapan pagi. Selain itu juga kurang berkonsentrasi, mudah lelah, dan mudah mengantuk. Sarapan akan memacu pertumbuhan dan memaksimalkan kemampuan anak di sekolah (Alamin, dkk. 2014). Kebiasaan sarapan yang baik juga berhubungan dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) yang lebih sehat dan aktivitas fisik yang lebih tinggi pada anak sekolah (Sandercock, dkk., 2010).

Sarapan adalah aktifitas makan dan minum yang dilakukan dari bangun pagi sampai jam 9 untuk memenuhi 15-30% kebutuhan gizi sehari-hari yaitu sekitar 450-500 kalori. Tujuan dari sarapan adalah un-

tuk memenuhi kebutuhan zat gizi di pagi hari, dan untuk memenuhi kebutuhan gizi seimbang. Dalam jangka panjang sarapan bermanfaat untuk mencegah kegemukan karena kebiasaan sarapan menjadikan pola makan yang seimbang (Perdana & Hardinsyah, 2013).

Hasil penelitian Mc Cormick, dkk., (2010) pada anak sekolah di Fiji juga menunjukkan bahwa semakin sering anak melewatkan sarapan maka risiko terjadinya kegemukan menjadi lebih tinggi. Pada anak yang tidak sarapan kemungkinan akan mengurangi rasa lapar dengan membeli makanan jajanan, yang justru kurang seimbang dari segi kandungan gizi.

Berdasarkan hasil penelitian menyatakan bahwa anak sekolah dasar kristen immanuel II Kubu Raya kelas V dan kelas VI lebih banyak yang sarapan pagi yaitu sebesar (61,8%). Waktu sarapan pada anak sekolah dasar kristen immanuel II Kubu Raya lebih banyak pada jam 6-7 pagi (42,6%) dengan frekuensi sarapan terbanyak yaitu 5-7 kali dalam seminggu.

Kebiasaan sarapan pagi menunjukkan pengaruh yang positif terhadap asupan makan, kesehatan, dan kemampuan kognitif anak. Anak sekolah yang melewatkan sarapan, mengkonsumsi lebih sedikit energi, protein, vitamin, dan mineral dibandingkan dengan anak yang sarapan. Anak tidak dapat menggantikan zat-zat gizi yang disediakan oleh sarapan di jam makan lain pada hari itu. Hal ini menunjukkan pentingnya sarapan terhadap kecukupan dan kualitas asupan makan bagi anak sekolah (Andhika, 2009). Anak-anak dan remaja yang terbiasa melewatkan sarapan berisiko 3 kali lebih tinggi untuk mengonsumsi jajanan dan sulit mengontrol nafsu makan mereka sehingga dapat menyebabkan obesitas (Kral, 2010).

Anak sekolah merupakan konsumen makanan yang telah aktif dan mandiri dalam menentukan makanan yang dikehendaknya, baik makanan jajanan di sekolah maupun di tempat penjualan lainnya. Anak sekolah umumnya setiap hari menghabiskan sepertiga waktunya di sekolah. Pada tahap ini, anak mendapat peluang yang lebih banyak untuk memperoleh makanan, terutama yang diperolehnya di luar rumah sebagai makanan jajanan. Mereka memiliki kebebasan untuk menggunakan uang jajan mereka untuk makanan dan minuman sesuai dengan selera mereka sendiri. Ketersediaan makanan di tempat-tempat umum memungkinkan anak untuk lebih banyak mengkonsumsi makanan jajanan (Andika, 2009). Salah satu upaya meningkatkan kualitas sumber daya manusia golongan anak sekolah adalah dengan menyediakan makanan jajanan yang bergizi guna memenuhi kebutuhan tubuh selama mengikuti pelajaran di sekolah.

Besar uang saku yang dimiliki anak sekolah menentukan daya beli terhadap makanan selama anak

tersebut berada di luar rumah. Semakin tinggi jumlah uang saku yang didapatkan, semakin tinggi daya beli dalam membeli makanan jajanan. Umumnya, semakin besar uang saku anak sekolah, maka akan semakin besar kemampuan membeli makanan dan mendorong konsumsi berlebih. Jumlah uang saku yang lebih besar membuat anak sekolah sering mengonsumsi makanan jajanan yang mereka sukai tanpa menghiraukan kandungan gizinya. Mereka memiliki kebebasan untuk memilih sendiri makanannya dan cenderung membeli makanan yang menarik tanpa memperhatikan apakah makanan tersebut bergizi seimbang atau tidak. Pemilihan makanan yang salah pada akhirnya dapat memengaruhi status gizi anak (Rosyidah, 2015).

Makanan yang bergizi bisa diperoleh dari makanan utama dan makanan jajanan (Fitriani, 2015). Makanan jajanan adalah makanan dan minuman yang dipersiapkan dan dijual oleh pedagang kaki lima di jalanan dan di tempat-tempat keramaian umum lain yang langsung dikonsumsi tanpa pengolahan atau persiapan lebih dahulu. Makanan jajanan tidak jauh dari istilah *junk food*, *fast food*, dan *street food* (Aprilia, 2011).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa jenis jajanan anak Sekolah Dasar Kristen Immanuel II bervariasi dari mulai menu utama, kue, nasi kuning, indomie goreng, bubur, hingga minuman. Tetapi jenis makanan jajanan yang paling banyak dikonsumsi yaitu jenis jajanan berupa minuman yaitu sebanyak (25,0%).

Makanan jajanan bermanfaat terhadap pengankeragaman makanan sejak kecil dalam rangka peningkatan mutu gizi makanan yang dikonsumsi. (Winarno 1997 dalam Aprilia 2011). Salah satu upaya peningkatan kualitas sumber daya manusia pada kelompok anak sekolah adalah dengan menyediakan makanan jajanan yang bergizi guna memenuhi kebutuhan tubuh selama mengikuti pelajaran di sekolah (Khomsan, 2010).

## Penutup

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, terdapat kesimpulan bahwa ada hubungan antara uang saku dengan konsumsi jajanan pada anak Sekolah Dasar Kristen Immanuel II Kubu Raya sedangkan antara sarapan dengan konsumsi jajanan pada anak di Sekolah Dasar Kristen Immanuel II Kubu Raya tidak ada hubungan yang bermakna.

## Daftar Pustaka

Ahmad, S., Waluyo, & Fatimah, F. (2011). Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dan Jajan dengan

Status Gizi Anak Sekolah Dasar di SD Negeri Kledoan Depok Slamen.

- Alamin, R. L., Syamsianah, A., & Mufnaetty. (2014). Hubungan Sarapan Pagi di Rumah dan Jumlah Uang Saku dengan Konsumsi Makanan Jajanan di Sekolah Dasar Pada Siswa SD N Sukorejo 02 Semarang. *Jurnal Gizi Universitas Muhammadiyah Semarang*.
- Andhika, E. (2009). Gambaran Kebiasaan Jajan Siswa di Sekolah.
- Aprillia, B. A. (2011). Faktor yang Berhubungan dengan Pemilihan Makanan Jajanan Pada Anak Sekolah Dasar.
- Depkes. (2014). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta: Depkes RI.
- Fitriani, N. L., & Andriyani, S. (2015). Hubungan Antara Pengetahuan dengan Sikap Anak Usia Sekolah Akhir (10-12 Tahun) Tentang Makanan Jajanan di SD Negeri II Tagog Apu Padalarang Kabupaten Bandung Barat Tahun 2015. *JURNAL PENDIDIKAN KEPERAWATAN INDONESIA*, 1(1), 7-26.
- Kral, T. V., Whiteford, L. M., Heo, M., & Faith, M. S. (2010). Effects of eating breakfast compared with skipping breakfast on ratings of appetite and intake at subsequent meals in 8-to 10-y-old children-. *The American journal of clinical nutrition*, 93(2), 284-291.
- Keast, D. R., Nicklas, T. A., & O'Neil, C. E. (2010). Snacking is associated with reduced risk of overweight and reduced abdominal obesity in adolescents: National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES) 1999-2004-. *The American journal of clinical nutrition*, 92(2), 428-435.
- Kemenkes. (2014). Pedoman Umum Gizi Seimbang. Jakarta: Direktorat Jendral Bina Gizi dan KIA.
- Khomsan, P. D. (2010). Pangan dan Gizi untuk Kesehatan. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama (GPU).
- Liem, D. G., & Zandstra, L. H. (2009). Children's liking and wanting of snack products: Influence of shape and flavour. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 6(1), 38.
- Perdana, F., & Hardinsyah, H. (2013). Analisis Jenis, Jumlah, dan Mutu Gizi Konsumsi Sarapan Anak Indonesia. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 8(1), 39-46.
- Rosyidah, Z. (2015). Hubungan Antara Jumlah Uang Saku, Kebiasaan Sarapan, Dan Pola Kon-

- sumsi Makanan Jajanan Dengan Status Gizi Lebih Anak Sekolah Dasar (Studi di SDN Ploso I-172 Kecamatan Tambaksari Surabaya). Doctoral dissertation; Universitas Airlangga.
- Sandercock, G.R.H., Voss C., & Dye L. (2010). Associations between Habitual School-day Breakfast Consumption, Body Mass Index, Physical Activity, and Cardiorespiratory Fitness in English Schoolchildren. *European Journal of Clinical Nutrition*, 64(10), 1086-1092.
- Safriana. (2012). Perilaku Memilih Jajanan Pada Siswa Sekolah Dasar Di SDN. Garot Kecamatan Darul Imrah Kabupaten Aceh Besar. FKM UI, 2012 .
- Thompson-McCormick, J. J., Thomas, J. J., Bainivualiku, A., Khan, A. N., & Becker, A. E. (2010). Breakfast skipping as a risk correlate of overweight and obesity in school-going ethnic Fijian adolescent girls. *Asia Pacific journal of clinical nutrition*, 19(3), 372.
- Widodo, J. (2006). Perilaku Makan Anak Sekolah. Children Allergen Center. Jakarta.
- Yuniati. (2010). Hubungan Antara Makan Pagi, Penghasilan Orang Tua dengan Kebiasaan Jajan Berbahan Kimia pada Siswa Kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri Sekaran 01 Kota Semarang. Tesis: Universitas Negeri Semarang.