

# ANALISIS JENIS, JUMLAH DAN MUTU SARAPAN PAGI SISWA SEKOLAH DASAR

Sopiyandi dan Widyana Lakshmi Puspita

Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Pontianak, jl. 28 Oktober Siantan Hulu Pontianak  
E-mail : yandiadilphoto@yahoo.co.id

**Abstract: Type Analysis, Number and Quality Breakfast of Children on Elementary School.** The research objective is to analyze the full breakfast at the elementary school students in District Rasau Jaya covering aspects of the type, quantity and quality of the breakfast. This research is an analytic with Cross sectional study design. Subjects were students at SDN 1 Rasau Jaya aged 8-12 years, a large sample of 215 respondents. The results showed that as many as 98.6% of students breakfasts with ten types of food most consumed by children during breakfast ie eggs, white rice, fried rice, yellow rice, tempeh, bulb meatballs, dumplings, bread, sausages and porridge. While the five types of beverage most consumed by children during breakfast was tea, milk, juice, water, and syrup. 54% of the number of good energy, 51% protein and 68.4% fat in both categories. 61.9% carbohydrate intake is not good. The nutritional quality of food is quite good kid.

**Abstrak : Analisis Jenis, Jumlah Dan Mutu Sarapan Pagi Siswa Sekolah Dasar.** Tujuan penelitian yaitu untuk menganalisis sarapan pagi pada siswa Sekolah Dasar di Kecamatan Rasau Jaya meliputi aspek jenis, jumlah dan mutu sarapan. Penelitian ini bersifat analitik dengan desain penelitian Cross sectional. Subjek penelitian adalah siswa SDN 1 Rasau Jaya usia 8-12 tahun, besar sampel penelitian sebanyak 215 responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 98,6 % siswa sarapan dengan sepuluh jenis makanan yang paling banyak dikonsumsi oleh anak selama sarapan yaitu telur ayam, nasi putih, nasi goreng, nasi kuning, tempe, pentol bakso, siomay, roti, sosis, dan bubur. Sedangkan lima jenis minuman yang paling banyak dikonsumsi oleh anak selama sarapan adalah teh, susu, air jeruk, air putih, dan sirup. Sebanyak 54% jumlah energi baik, protein 51 % dan lemak 68,4% pada kategori baik. 61,9% asupan karbohidrat tidak baik. Mutu gizi pangan anak tergolong baik.

**Kata kunci :** jenis, jumlah, mutu sarapan

Pentingnya sarapan pagi sudah lama dirasakan oleh banyak pihak terutama bagi anak dalam memenuhi kebutuhan gizi untuk menunjang segala aktivitas yang dilakukannya sepanjang hari. Sarapan adalah kegiatan makan dan minum yang dilakukan antara bangun pagi sampai jam 9 untuk memenuhi sebagian kebutuhan gizi harian (15-30% kebutuhan gizi) dalam rangka mewujudkan hidup sehat, aktif, dan produktif. Masyarakat Indonesia masih banyak yang belum membiasakan sarapan. Padahal dengan tidak sarapan maka akan berdampak buruk terhadap proses belajar di sekolah bagi anak sekolah, menurunkan aktifitas fisik, menyebabkan kegemukan pada remaja, orang dewasa, dan meningkatkan risiko jajan yang tidak sehat. Sebaliknya, sarapan membekali tubuh dengan zat gizi yang diperlukan untuk berpikir, bekerja, dan melakukan aktivitas fisik secara optimal setelah bangun pagi. Bagi anak sekolah, sarapan yang cukup terbukti dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan stamina (PMK Nomor 41, 2014).

Banyak data penelitian yang mengungkap mengenai rendahnya kebiasaan sarapan pada anak sekolah diantaranya Soedibyo S & Gunawan (2009) mendapatkan 22,4% anak tidak terbiasa sarapan pagi. Tandinerung dkk (2013) meneliti pada anak SD di Manado mendapatkan 30,1% anak tidak sarapan pagi. Pada tahun 2002 di Medan anak di salah satu SD Negeri terdapat 57,5% anaknya tidak sarapan pagi (Sibua P dalam Jumarni – promotif). Meskipun anak sarapan banyak ditemukan masih kurang memenuhi anjuran gizi. Hal ini dikemukakan oleh Perdana & Hardinsyah (2013) dimana terdapat 69,6% anak Indonesia usia 3-12 tahun mengkonsumsi sarapan masih tidak sesuai dengan anjuran gizi seimbang. Selain itu didapatkan 76,2% anak-anak memiliki mutu sarapan yang sangat kurang.

Data penelitian mengenai sarapan pagi anak secara umum telah ada terutama secara nasional dan beberapa penelitian skala kecil. Penelitian ini ingin mendapatkan data yang akurat dan spesifik mengenai

sarapan pagi yang terdapat pada anak SD di Kecamatan Rasau Jaya Kabupaten Kubu Raya, Kalimantan Barat. Hal ini dirasa penting mengingat pola kebiasaan makan pada suatu daerah tidak dapat digeneralisasikan dengan menggunakan data penelitian di daerah lain mengingat karakteristik wilayah dan masyarakat sedikit banyak akan berpengaruh terhadap kebiasaan makan anak. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis sarapan pagi pada anak Sekolah Dasar di kecamatan Rasau Jaya meliputi aspek jenis, jumlah dan mutu sarapan.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan rancang penelitian *cross sectional*. Penelitian dilakukan di Sekolah Dasar Negeri 1 Kecamatan Rasau Jaya. Pelaksanaan dilaksanakan pada bulan Agustus tahun 2015. Populasi adalah seluruh anak Sekolah Dasar Negeri 1 yang ada di Kecamatan Rasau Jaya. Adapun sampel diambil dari sebagian populasi secara *purposive sampling*. Kriteria inklusi adalah siswa SD kelas 3, 4, 5 dan 6 dengan usia 8-12 tahun, tidak sedang sakit, puasa maupun menjalani diet tertentu. Adapun kriteria eksklusi tidak bersedia menjadi responden, mempunyai gangguan komunikasi sehingga menyulitkan penelitian. Jenis data terdiri dari data primer berupa jenis sarapan, jumlah dan mutu sarapan, termasuk juga karakteristik responden. Data ini didapatkan dengan menanyakan kepada siswa secara langsung oleh enumerator menggunakan daftar pertanyaan maupun kuesioner serta formulir *recall* 24 jam. Data sekunder meliputi karakteristik lokasi penelitian yang didapat dari profil sekolah maupun profil Kecamatan Rasau Jaya. Data yang digunakan dalam penelitian adalah data konsumsi harian anak baik berupa makanan maupun minuman dalam sehari. Data terdiri dari gram makanan dan minuman yang diperoleh dengan menanyakan kepada siswa menggunakan formulir food *recall* 1x24jam.

## HASIL

Sekolah Dasar Negeri 1 Rasau Jaya terletak di jalan Pendidikan No.3 Desa Rasau Jaya. Sekolah ini berbatasan langsung dengan rumah warga. Sekolah ini berdiri pada tahun 1974. SDN 1 Rasau Jaya telah memperoleh nilai akreditasi B. Bangunan sekolah seluas 19.485 m<sup>2</sup> berdiri diatas tanah seluas 15.805 m<sup>2</sup>, memiliki 1 lantai.

Siswa – siswi yang bersekolah pada tahun ajaran 2014/2015 sebanyak 352 orang dengan tiap kelas dapat dilihat pada tabel 1, yaitu sebagai berikut :

**Tabel 1**  
Rincian Jumlah Siswa Tiap Kelas

Siswa Kelas	Jumlah Siswa
I	52 Orang
II	60 Orang
III	59 Orang
IV	66 Orang
V	53 Orang
VI	62 Orang

Perhitungan besar sampel penelitian didapatkan besar minimal adalah 135 sampel, berdasarkan pertimbangan peneliti sesuai kriteria diperoleh sejumlah 215 sampel siswa kelas 3, 4, 5 dan 6 SD Negeri 1 Rasau Jaya. Dimana jumlah laki-laki dan perempuan tidak jauh berbeda yaitu 101 (47,0%) laki-laki dan 114 (53,0%) perempuan dengan umur 8-13 tahun.

**Tabel 2**  
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin dan Usia Siswa SD Negeri 1 Rasau Jaya Tahun 2015

Kelompok Umur	Jenis Kelamin				Jumlah	%
	Laki-laki		Perempuan			
	n	%	n	%	N	%
8	10	4,7	14	6,5	24	11,2
9	31	14,4	27	12,6	58	27,0
10	29	13,5	24	11,2	53	24,7
11	27	12,6	19	8,8	46	21,4
12	15	7,0	15	7,0	30	14,0
13	3	1,4	1	0,5	4	1,9
<b>Total</b>	<b>101</b>	<b>47,0</b>	<b>114</b>	<b>53,0</b>	<b>215</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat bahwa proporsi terbesar terdapat pada anak yang melakukan sarapan pagi yaitu 212 orang (98,6%).

**Tabel 3**  
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Sarapan Pagi Siswa SD Negeri 1 Rasau Jaya Tahun 2015

Sarapan Pagi	Jumlah	%
Sarapan	212	98,6
Tidak Sarapan	3	1,4
<b>Total</b>	<b>215</b>	<b>100,0</b>

Dari 10 jenis makanan yang paling sering dikonsumsi anak terlihat bahwa telur ayam merupakan makanan yang paling banyak dikonsumsi mencapai 25,65%. Sedangkan bubur dengan proporsi 2,08% menjadi makanan paling sedikit yang dikonsumsi saat sarapan.

**Tabel 4**  
Proporsi Anak Menurut Jenis Makanan Sarapan Siswa SD Negeri 1 Rasau Jaya Tahun 2015

Jenis Makanan	n	%
Telur Ayam	111	25,64
Nasi Putih	68	15,70
Nasi goreng	68	15,70
Nasi Kuning	48	11,09
Tempe	40	9,24
Pentol Bakso	40	9,24
Siomay	20	4,62
Roti	17	3,92
Sosis	12	2,77
Bubur	9	2,08
<b>Total</b>	<b>433</b>	<b>100</b>

Minuman teh merupakan minuman yang paling sering dikonsumsi mencapai 40,43% disusul susu 32,62%. Adapun sirup hanya 7,09% menjadi minuman yang paling sedikit dikonsumsi.

**Tabel 5**  
Persentase Anak Menurut Jenis Minuman Sarapan Siswa SD Negeri 1 Rasau Jaya Tahun 2015

Jenis Minuman	n	%
Teh	57	40,43
Susu	46	32,62
Air Putih	16	11,35
Air Jeruk	12	8,51
Sirup	10	7,09
<b>Total</b>	<b>141</b>	<b>100</b>

Pada penelitian ini, penentuan jumlah sarapan menggunakan metode *recall* yaitu dengan menanyakan seluruh makanan yang dikonsumsi, baik makanan jajanan maupun makanan pokok dengan mencatat jenis dan jumlah bahan makanan yang dikonsumsi antara bangun pagi sampai jam 9 pagi (Tabel 5).

Berdasarkan tabel 6 dibawah ini terlihat masih tingginya proporsi asupan zat gizi dengan kategori tidak baik, bahkan pada asupan karbohidrat melebihi asupan yang baik yakni mencapai 61,9%. Demikian juga dengan asupan protein dan energi dimana proporsi tidak baik hampir mencapai 50%.

Mutu sarapan merupakan nilai untuk menentukan apakah makanan tersebut bergizi atau tidak, yang didasarkan pada kandungan zat gizi makanan yang berkaitan dengan kebutuhan dan tingkat ketersediaan secara biologis pada tubuh.

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat bahwa untuk anak usia 8-9 , 10-12 tahun dan 13 tahun berturut-turut memiliki nilai mutu energi sarapan yang tergolong baik dengan presentase 79,27%, 85,27%, dan 75%.

**Tabel 7**  
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Mutu Sarapan Energi Siswa SD Negeri 1 Rasau Jaya Tahun 2015

Mutu Gizi Energi	8-9 Tahun		10-12 Tahun		13 Tahun	
	n	%	n	%	n	%
Sangat Kurang	3	3.66	4	3.1	1	25
Kurang	0	0	0	0	0	0
Cukup	14	17.07	15	11.63	0	0
Baik	65	79.27	110	85.27	3	75
<b>Total</b>	<b>82</b>	<b>100</b>	<b>129</b>	<b>100</b>	<b>4</b>	<b>100</b>

**Tabel 6**  
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jumlah Asupan Zat Gizi Siswa SD Negeri 1 Rasau Jaya Tahun 2015

Asupan Gizi	Jumlah	%
<b>Energi</b>		
Tidak Baik	99	46
Baik	116	54
<b>Protein</b>		
Tidak Baik	105	48,8
Baik	110	51,2
<b>Lemak</b>		
Tidak Baik	68	31,6
Baik	147	68,4
<b>Karbohidrat</b>		
Tidak Baik	133	61,9
Baik	82	38,1
<b>Jumlah</b>	<b>215</b>	<b>100</b>

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat bahwa untuk anak usia 8-9 tahun memiliki nilai mutu protein sarapan dengan proporsi tertinggi tergolong baik dengan presentase 71,77%, untuk anak usia 10-12 tahun memiliki nilai mutu juga tergolong baik sebanyak 55,55%, dan 50% anak memiliki nilai mutu sarapan tergolong sangat kurang untuk usia 13 tahun.

**Tabel 8**  
**Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Mutu Sarapan Protein Siswa SD Negeri 1 Rasau Jaya Tahun 2015**

Mutu protein	8-9 Tahun		10-12 Tahun		13 Tahun	
	n	%	n	%	n	%
Sangat Kurang	7	8.23	10	7.94	2	50
Kurang	8	9.41	21	16.67	1	25
Cukup	9	10.59	25	19.84	1	25
Baik	61	71.77	70	55.55	0	0
<b>Total</b>	<b>85</b>	<b>100</b>	<b>126</b>	<b>100</b>	<b>4</b>	<b>100</b>

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat bahwa untuk anak usia 8-9 tahun memiliki nilai mutu lemak sarapan yang tergolong baik dengan presentase 78,04%, untuk anak usia 10-12 tahun memiliki nilai MGP sarapan yang tergolong baik sebanyak 85,27%, dan 100% anak memiliki nilai MGP sarapan yang juga tergolong baik untuk usia 13 tahun.

**Tabel 9**  
**Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Mutu Lemak Siswa SD Negeri 1 Rasau Jaya Tahun 2015**

Mutu lemak	8-9 Tahun		10-12 Tahun		13 Tahun	
	n	%	n	%	n	%
Sangat Kurang	6	7.32	7	5.43	0	0
Kurang	6	7.32	8	6.20	0	0
Cukup	6	7.32	4	3.10	0	0
Baik	64	78.04	110	85.27	4	100
<b>Total</b>	<b>82</b>	<b>100</b>	<b>129</b>	<b>100</b>	<b>4</b>	<b>100</b>

Anak usia 8-9 tahun memiliki nilai mutu karbohidrat sarapan yang tergolong baik dan sangat kurang dengan presentase masing-masing 35,00%, untuk anak usia 10-12 tahun memiliki nilai mutu sarapan yang tergolong baik sebanyak 44,10%, dan 50% anak memiliki nilai mutu sarapan yang juga tergolong baik untuk usia 13 tahun.

**Tabel 10**  
**Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Mutu Karbohidrat untuk Siswa SD Negeri 1 Rasau Jaya Tahun 2015**

Mutu Karbohidrat	8-9 Tahun		10-12 Tahun		13 Tahun	
	n	%	n	%	n	%
Sangat Kurang	28	35,00	35	27.56	2	25,00
Kurang	10	12.50	12	9.45	2	25,00
Cukup	14	17.50	24	18.89	0	0,00
Baik	28	35,00	56	44.10	4	50,00
<b>Total</b>	<b>80</b>	<b>100</b>	<b>127</b>	<b>100</b>	<b>8</b>	<b>100</b>

## PEMBAHASAN

Sarapan pagi merupakan suatu kegiatan makan dan yang dilakukan antara bangun tidur hingga jam 9 pagi. Sarapan pagi mempunyai peranan penting dalam memenuhi kebutuhan energi anak sekolah. Pada umumnya sarapan menyumbangkan energi sebesar 20%-25% dari kebutuhan gizi harian meskipun ada yang merekomendasikan 15-30%. Energi yang didapatkan dari sarapan digunakan untuk aktivitas pada pagi hari.

Anak usia sekolah mengalami peningkatan kebutuhan zat gizi. Disamping untuk pertumbuhan, zat gizi juga diperlukan untuk menjalankan aktivitas yang umumnya meningkat. Pertumbuhan anak usia sekolah dasar berlangsung secara terus-menerus, bersamaan dengan peningkatan asupan makanan secara konstan (Mahan & Escott-Stump, 2004). Agar stamina anak akan tetap terjaga selama mengikuti kegiatan disekolah maupun kegiatan ekstrakurikuler, maka perlu ditunjang dengan pangan yang bergizi dan berkualitas.

Sarana utama dari segi gizi untuk memenuhi kebutuhan energi anak sekolah adalah sarapan pagi. Tanpa sarapan pagi, akan terjadi kekosongan lambung sehingga kadar glukosa menurun. Glukosa darah merupakan sumber energi utama bagi otak, sehingga anak akan kesulitan menerima pelajaran dengan baik (Khomsan, 2003).

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, diketahui bahwa sebagian besar responden melakukan sarapan pagi yaitu 98,6%. Secara umum penelitian ini lebih baik jika dibandingkan dengan penelitian di daerah lain termasuk angka nasional diantaranya Soedibyo S & Gunawan (2009) mendapatkan 22,4% anak tidak terbiasa sarapan pagi. Tandinerung dkk (2013) meneliti pada anak SD di Manado mendapatkan 30,1% anak tidak sarapan pagi. Pada tahun 2002 di Medan anak di salah satu SD Negeri terdapat 57,5% anaknya tidak sarapan pagi (Sibua P dalam Jumarni, 2002).

Sarapan pagi digunakan untuk meningkatkan konsentrasi belajar anak. Anak yang melakukan sarapan lebih fokus dalam belajar dan tidak mudah lelah untuk memulai aktivitas di pagi hari. Hal ini sudah ditemukan cukup lama dimana hasil penelitian Whitney dan Hamilton (1990) menunjukkan bahwa kebiasaan tidak sarapan pagi pada anak akan menimbulkan konsentrasi belajar yang rendah dan kurang perhatian serta memiliki tes intelegensia di bawah anak yang sarapan pagi. Demikian juga ditemukan hubungan dari kebiasaan sarapan dengan kadar glukosa darah dimana anak yang tidak sarapan berisiko 1.9 kali lebih besar memiliki kadar glukosa darah kurang dibandingkan dengan sarapan (Rizkyta, T dan Mulyati T 2014). Lebih lanjut juga didapatkan hubungan antara kebiasaan sarapan dengan konsentrasi berfikir (Lentini B dan Margawati A, 2014). Sepuluh jenis makanan yang paling banyak dikonsumsi oleh anak selama sarapan adalah telur ayam, nasi putih, nasi goreng, nasi kuning, tempe, pentol bakso, sio-may, roti, sosis, dan bubur. Lima jenis minuman yang paling banyak dikonsumsi oleh anak selama sarapan adalah teh, susu, air jeruk, air putih, sirup. Jika dibandingkan dengan anjuran pemberian makanan pada anak usia sekolah yang memerlukan zat gizi cukup tinggi sedianya dapat terpenuhi apabila konsumsi makanan bervariasi sehingga perlu masih perlu ditingkatkan asupan zat gizi sarapan pada siswa. Karena bagaimanapun anak sekolah memerlukan zat gizi yang baik terutama berasal dari sarapan untuk menunjang aktivitas pada pagi hari di sekolah. Ketika seorang anak tidak mampu memenuhi gizi dirumah sebelum berangkat ke sekolah ada baiknya pemenuhan dilakukan di sekolah saat istirahat pada pagi hari. Harapannya dapat memenuhi 30% asupan gizi sarapan.

Konsumsi makanan dalam penelitian ini belum terlihat konsumsi buah dan sayuran. Sedangkan kedua jenis makanan ini sangat diperlukan bagi anak-anak karena mengandung zat gizi yang sangat diperlukan diantaranya kaya akan mineral dan vitamin, selain itu buah juga kaya akan energi dan serat.

Berdasarkan analisis yang telah dilakukan pada jumlah sarapan anak sekolah menurut zat gizi energi, protein, lemak sebagian besar sudah baik, namun asupan karbohidrat masih didominasi tidak baik. Keseimbangan gizi juga perlu terpenuhi sehingga zat gizi yang dikonsumsi benar-benar dimanfaatkan sesuai dengan fungsinya. Sebagai contoh, apabila asupan karbohidrat kurang maka pemenuhan energi untuk aktivitas akan berasal dari protein, dan lemak padahal protein dipergunakan untuk proses pertumbuhan dan perkembangan si anak bukan sebagai sumber energi. Hal ini sudah diketahui sejak lama dimana telah ditegaskan oleh Almatsier (2004), Moehji (1992), Soetardjo dan Almatsier (2011), Arisman (2002).

Menurut Khomsan (2003), sarapan sebaiknya menyumbangkan energi 25% dari asupan energi harian. Sarapan yang baik ialah dengan menu yang seimbang yaitu mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral. Terpenuhinya energi 25% dari kebutuhan gizi sehari dapat meningkatkan konsentrasi otak dan salah satu wujud hidup sehat.

Anak sekolah masih mengalami pertumbuhan yang membutuhkan gizi seimbang untuk menunjang pertumbuhan tersebut. Zat gizi diperlukan untuk pertumbuhan, pemeliharaan dan pengatur fungsi organ tubuh. Dari hasil penelitian masih ditemukan anak yang memiliki kontribusi energi dan zat gizi yang rendah dalam sarapan. Ini dapat disebabkan rendahnya sumber ragam jenis pangan saat sarapan padahal zat gizi yang cukup hanya bisa dipenuhi dari makanan yang beragam. Jika dikaitkan dengan jenis makanan sarapan pada penelitian terlihat pada zat gizi sumber energi yang berasal karbohidrat masih mengalami kekurangan. Bahkan dari semua responden lebih dari separuh asupan karbohidrat tidak memenuhi dari yang dipersyaratkan (tabel 7).

Upaya dapat dilakukan berbagai pihak dalam upaya pemenuhan zat gizi dimaksud terutama dalam pemenuhan energi diantaranya penguatan kembali pada orang tua dan pemberian edukasi agar selalu menyiapkan makanan yang bergizi dan beragam pada anaknya ketika akan sekolah. Namun demikian jika kesulitan sarapan di rumah karena anak harus bangun lebih pagi dapat saja orang tua memberikan bekal makanan untuk dikonsumsi di sekolah tetapi dengan catatan tetap makanan bergizi dan beragam. Ataupun orang tua dapat member bekal uang jajan yang cukup untuk membeli makanan di kantin sekolah dan diberikan pemahaman pada anak oleh orang tua agar memilih jananan yang bersih, sehat dan bergizi. Dalam hal kantin sekolah peran dari pihak sekolah sangat besar dalam membantu mewujudkan kantin sehat, dimana selalu dimotivasi dan monitoring keberadaan kantin sekolah. Kantin diupayakan selalu menjaga kebersihan dan menjual makanan dan minuman yang sehat dan bergizi pada anak sekolah. Tidak menjual makanan yang mengandung pemanis buatan, pewarna bukan untuk makanan, minuman bersoda hal ini sebagaimana teh ditetapkan oleh Kemenkes (2011) Hal ini dapat dilakukan dengan melibatkan lintas sektoral yakni pihak puskesmas dalam upaya pemberian edukasi dimaksud.

Menurut Hardiansyah (2001), mutu gizi konsumsi pangan merupakan suatu nilai untuk menentukan apakah makanan tersebut bergizi atau tidak didasarkan pada kandungan zat gizi makanan berkaitan dengan kebutuhan dan tingkat ketersediaan secara biologis dalam tubuh (*bioavailability*). Perhitungan mutu gizi konsumsi pangan didasarkan pada 15 zat

gizi yaitu energi, lemak, protein, dan karbohidrat, kalsium, fosfor, besi vitamin A, thiamin, Ribovlafin, vitamin B6, folat, vitamin B12, dan vitamin C. Namun dalam penelitian ini hanya menggunakan 4 zat gizi makro yang memiliki peran besar dalam fungsi tubuh.

Berdasarkan hasil penelitian sebagian besar anak sudah memiliki mutu pangan yang baik dilihat (tabel 8) bahwa untuk anak usia 8-9 tahun memiliki nilai mutu energi sarapan yang tergolong baik dengan presentase 79,27%, untuk anak usia 10-12 tahun memiliki nilai mutu sarapan yang tergolong baik sebanyak 85,27%, dan 75% anak memiliki nilai mutu sarapan yang juga tergolong baik untuk usia 13 tahun. Masih ditemukannya anak yang memiliki mutu pangan yang kurang disebabkan makanan yang dikonsumsi kurang beragam. Mutu gizi makanan yang baik akan sangat berdampak terhadap pemenuhan gizi dan pemanfaatannya oleh tubuh anak yang akhirnya anak akan mendapatkan energi untuk beraktivitas serta kebutuhan gizi pada pagi hari. Secara langsung akan juga berdampak pada tingkat kesehatan anak. Hasil penelitian Smith et al. (2010) menunjukkan bahwa anak muda yang sering melewatkan sarapan memiliki lingkaran pinggang, total kolesterol dan konsentrasi kolesterol LDL yang lebih tinggi, sehingga berisiko terkena penyakit kardiovaskular dan diabetes melitus. Selain itu hasil penelitian Brown et al. (2008) menunjukkan bahwa dengan sarapan, anak menjadi jarang sakit, pusing, dan sakit perut. Selain itu anak akan memiliki stamina, disiplin dan kerja sama yang lebih baik. Sarapan yang bermutu baik juga akan dapat memberikan energi untuk otak yang memadai.

## SIMPULAN

Berdasarkan penelitian tentang analisis jenis, jumlah dan mutu sarapan pagi anak sekolah dasar diperoleh simpulan sebagai berikut : Sebagian besar responden sarapan pagi; Sepuluh jenis makanan yang paling banyak dikonsumsi oleh anak selama sarapan adalah telur ayam, nasi putih, nasi goreng, nasi kuning, tempe, pentol bakso, siomay, roti, sosis, dan bubur. Sedangkan lima jenis minuman yang paling banyak dikonsumsi oleh anak selama sarapan adalah teh, susu, air jeruk, air putih, sirup; Sebagian besar jumlah sarapan anak tidak baik; Mutu gizi pangan anak tergolong baik.

## DAFTAR RUJUKAN

- Khomsan A. Pangan dan Gizi untuk Kesehatan. Jakarta: PT. Rajagrafindo. Persada; 2003.
- Banun Lentini, Ani Margawati (2014) Hubungan Kebiasaan Sarapan Dan Status Hidrasi Dengan Konsentrasi Berfikir Pada Remaja Journal Of Nutrition College, Volume 3, Nomor 4, Tahun 2014, Halaman 631-637 Online Di: [Http://Ejournal-S1.Undip.Ac.Id/Index.Php/Jnc](http://Ejournal-S1.Undip.Ac.Id/Index.Php/Jnc)
- Brown JL, WH Beardslee, Deborah & Prothrow-Stith. 2008. Impact of school breakfast on children's health and learning. Journal of the American Dietetic Association,
- Giovannini M. 2008. Breakfast: a Good Habit, not a Repetitive Custo.
- Gibney, d. (2009). Gizi Kesehatan Masyarakat. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Gibson & Rosalind (2005) Principles of Nutritional Assessment Second Edition. Oxpord University Press
- Handayani, Sri. 1994. Pangan dan Gizi. Jakarta: Sebelas Maret University Press
- Hoyland A, Louise Dye, and Clare L. Lawton. A Systematic Review of the Effects of Breakfast on the Cognitive Performance of Children and Adolescents dalam Triesa Rizkyta, Tattik Mulyati Journal of Nutrition College, Volume 3, Nomor 4, Tahun 2014, Halaman 723-.729
- Jumarni, Hakim L, Kadri. Hubungan Status Gizi Dan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Prestasi Belajar Anak Sdn 1 Pasang Kayu Kecamatan Pasangkayu Kabupaten Mamuju Utara, Promotif, Vol.2 No.1 Okt 2012 Hal 56-64
- Kemenkes RI, 2011. Jejaring Informasi Pangan dan Gizi, Vol XVII nomor 2
- Kemenkes RI 2013, Pedoman Umum Gizi Seimbang, Jakarta
- Khumaidi, M, 1994. Gizi Masyarakat. Penerbit BPK Gunung Mulia, Jakarta
- Lemeshow, S., Hosmer, D.W., Klar, J., & Lwanga, S.K., (1990) Besar Sampel dalam Penelitian Kesehatan, Pramono D., 1997, Alih Bahasa, Gadjah Mada University Press: Yogyakarta
- Lentini B dan Margawati A (2014) ;Hubungan Kebiasaan Sarapan Dan Status Hidrasi Dengan Konsentrasi Berfikir Pada Remaja. Journal of Nutrition College, Volume 3, Nomor 4, Tahun 2014, Halaman 631-637. Online di: <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/jnc>
- Perdana F & Hardinsyah, 2013 Jurnal Gizi dan Pangan, Maret 2013, 8(1): 39—46
- Smith KJ, Gall SL, McNaughton SA, Blizzard L, Dwyer T, & Venn AJ. 2010. Skipping breakfast: longitudinal associations with cardiometabolic risk factors in the Childhood Deter-

- minants of Adult Health Study. American Journal of Clinical Nutrition
- Sastroasmoro, S & Ismael, S. 2002. Dasar-Dasar Metode Penelitian Klinis Edisi ke-2. Sagung Seto. Jakarta
- Soedibyo dan Gunawan, 2009 Kebiasaan Sarapan di Kalangan Anak Usia Sekolah Dasar, Sari Pediatri, Vol. 11, No. 1, Juni 2009
- Soekirman & Afriansyah, 2011. Sehat dan bugar berkat gizi seimbang, Kompas Gramedia, Jakarta
- Suhardjo.2003. perencanaan pangan dan gizi. Bumi Aksara. Jakarta.
- Supariasa, I Dewa Nyoman. Bachyar bakri, Ibnu fajar.2001. Penilaian status gizi. Penerbit Buku Kedokteran EGC. Jakarta
- Suprayatmi, M. 2004. Kebiasaan makan pada anak-anak.
- Tandiderung EU, 2013. Hubungan Kebiasaan Makan Pagi Dengan Kejadian Anemia Pada Murid Sd Negeri 3 Manadojournal e-Biomedik (eBM), Volume 1, Nomor 1, Maret 2013, hlm. 53-58 Diakses dari <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18652755> tanggal 23 Nopember 2015
- Triesa Rizkyta, Tatik Mulyati Hubungan Kebiasaan Sarapan Dengan Kadar Glukosa Darah Remaja Puteri (Studi Penelitian Di Smp Negeri 13 Semarang). Journal Of Nutrition College, Volume 3, Nomor 4, Tahun 2014, Halaman 723-729. Online di : <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/jnc>
- Wong, 2009. Buku Ajar Keperawatan Pediatrik. Jakarta: EGC