



Hubungan antara Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Status Gizi Anak di Sekolah Dasar Negeri 72 Manado

Nuralisa^{1*}, Alexander Sam Leonard Bolang¹, Nova Hellen Kapantow²

1 Universitas Sam Ratulangi, Manado

2 Program Studi Pendidikan Dokter, FK UNSRAT Manado

Abstrak: Anak usia sekolah berada pada masa pertumbuhan paling pesat kedua setelah balita. Pada masa ini anak memerlukan asupan gizi yang cukup untuk memenuhi kebutuhan gizi guna mencapai pertumbuhan yang optimal. Menurut The American Dietetic Association, asupan gizi yang didapatkan dari sarapan pagi dianggap yang paling penting dari ketiga waktu makan karena sarapan pagi sangat penting untuk mempersiapkan energi anak untuk memulai hari. Anak yang melewatkan sarapan pagi cenderung dikaitkan dengan konsumsi yang berlebihan di siang dan malam hari sehingga mengakibatkan ketidakseimbangan gizi. Sayangnya, sarapan pagi masih menjadi suatu permasalahan pada anak-anak di Indonesia. Tujuan: Mengetahui hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan status gizi anak di SD Negeri 72 Manado. Metode: Penelitian ini merupakan penelitian survei analitik kuantitatif dengan desain cross-sectional dan teknik pengambilan sampel menggunakan quota sampling. Hasil: Dalam penelitian ini didapatkan sebagian besar anak dengan kebiasaan sarapan pagi yang baik dan cukup memiliki status gizi yang baik pula sebesar 82,3% dan 72,7% dan anak dengan kebiasaan sarapan pagi yang kurang memiliki status gizi yang tidak baik sebesar 100%. Hasil penelitian menggunakan uji statistik chi-square untuk hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan status gizi menunjukkan hubungan yang bermakna ($p < 0,001$). Kesimpulan: Terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan sarapan pagi dengan status gizi anak di SD Negeri 72 Manado.

Kata kunci: Kebiasaan Sarapan Pagi, Status Gizi

DOI:

<https://doi.org/10.47134/phms.v2i2.341>

*Correspondence: Nuralisa

Email: nuralisa011@student.unsrat.ac.id

Received: 08-01-2025

Accepted: 18-01-2025

Published: 01-02-2025



Copyright: © 2025 by the authors.

Submitted for open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

Abstract: School-age children experience the second most rapid growth phase after infancy. During this period, children require adequate nutritional intake to meet their needs for achieving optimal growth. According to The American Dietetic Association, breakfast is considered the most important meal of the day because it provides energy for children to start their day. Children who skip breakfast tend to be associated with excessive consumption during lunch and dinner, leading to nutritional imbalances. Unfortunately, breakfast remains a challenge among children in Indonesia. Objective: To determine the relationship between breakfast habits and nutritional status among students at SD Negeri 72 Manado. Methods: This study employed a quantitative analytic survey with a cross-sectional design. The sampling technique used was quota sampling. Results: The study found that the majority of children with good and adequate breakfast habits had good nutritional status, at 82.3% and 72.7%, respectively. Additionally, children with poor breakfast habits had poor nutritional status at 100%. Statistical analysis using the chi-square test showed a significant relationship between breakfast habits and nutritional status ($p < 0.001$). Conclusion: There is a significant relationship between breakfast habits and the nutritional status of children at SD Negeri 72 Manado.

Keywords: Breakfast Habits, Nutritional Status

Pendahuluan

Indonesia merupakan salah satu negara yang mengalami tiga masalah gizi pada anak usia sekolah dan remaja yaitu kekurangan gizi, kelebihan gizi dan kekurangan gizi mikro (zat besi, yodium, vitamin A) (Kementerian Pendidikan, 2023) Berdasarkan hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi anak usia 5-12 tahun dengan gizi sangat kurus adalah 3,5%, status gizi kurus 7,5%, status gizi gemuk (overweight) 11,9%, dan obesitas 7,8%. Di Sulawesi Utara, menurut data dari SKI 2023, prevalensi anak usia 5-12 tahun dengan status gizi sangat kurus adalah 2,3%, status gizi kurus 5%, status gizi gemuk 13,4%, dan obesitas 9,1% (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Jumlah tersebut juga meningkat dari tahun 2018, dengan status gizi anak sangat kurus 1,91%, kurus 4,51%, gemuk 12,06%, dan obesitas 9,44%. Dengan status gizi sangat kurus tertinggi di Kota Manado yakni 3,43% (Risikesdas, 2019)

Ada dua faktor yang mempengaruhi status gizi yaitu faktor langsung dan faktor tidak langsung. Faktor langsung meliputi asupan nutrisi dari berbagai makanan dan penyakit infeksi sedangkan faktor tidak langsung meliputi politik, ekonomi keluarga, produksi pangan, fasilitas pelayanan kesehatan (Bolang et al., 2021).

Asupan nutrisi salah satunya didapatkan dari sarapan pagi. Berdasarkan The American Dietetic Association, dari ketiga waktu makan, sarapan dianggap yang paling penting (Syarifah Ramadhani, 2019). Sayangnya, sarapan pagi masih menjadi suatu permasalahan pada anak-anak di Indonesia. Setidaknya tujuh dari sepuluh anak tidak sarapan pagi sebelum beraktivitas dengan berbagai alasan seperti sulit untuk membangunkan anak lebih pagi, sulit diajak sarapan, tidak punya waktu untuk mempersiapkan sarapan, atau anak takut terlambat ke sekolah (Suraya et al., 2019).

SD Negeri 72 Kota Manado dipilih sebagai tempat penelitian dengan pertimbangan di lingkungan sekitar sekolah, terlihat bahwa sebagian besar keluarga di sekitar sekolah ini memiliki latar belakang sosial ekonomi yang tergolong rendah. Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS) Manado, banyak orang tua di sekitar SD Negeri 72 bekerja di sektor informal, seperti petani, pedagang, buruh, nelayan, dan pekerjaan dengan pendapatan yang tidak tetap (Statistik, 2020). Hal ini berpotensi memengaruhi pola makan. Faktor sosial ekonomi yang rendah, bersama dengan pola makan yang tidak seimbang atau kurang bergizi, dapat memengaruhi kebiasaan sarapan pagi anak-anak, yang pada gilirannya berdampak pada status gizi mereka. Oleh karena itu, penting untuk meneliti apakah kebiasaan sarapan pagi yang tidak baik cukup berkontribusi terhadap masalah status gizi yang dialami oleh anak-anak di sekolah ini.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan status gizi anak di SD Negeri 72 Manado. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi upaya perbaikan pola makan dan kesehatan gizi anak-anak di daerah ini serta mendukung program yang tengah dicanangkan pemerintah yaitu program Makan Bergizi Gratis guna menurunkan prevalensi stunting dan memperbaiki status gizi anak-anak Indonesia.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian survei analitik kuantitatif dengan desain cross-sectional dilakukan di SD Negeri 72 Manado. Teknik pengambilan sampel menggunakan quota sampling dengan kriteria inklusi adalah siswa dan siswi yang aktif tahun 2024, berusia 6-12 tahun, bersedia untuk menjadi sampel penelitian dan menyetujui lembar informed consent dan kriteria eksklusi yaitu sedang menderita penyakit infeksi akut/kronik atau dalam perawatan dokter serta siswa dan siswi yang tidak memungkinkan untuk dilakukan pengukuran tinggi badan dan berat badan. Sampel terdiri dari 103 orang anak dari kelas I sampai VI. Data kebiasaan sarapan pagi didapatkan dari pengisian kuesioner kebiasaan sarapan pagi dan status gizi dari pengukuran berat badan dan tinggi badan. Data kemudian dianalisis menggunakan uji chi-square.

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1. Distribusi anak berdasarkan usia dan jenis kelamin

Karakteristik	Jumlah (n)	Persentase (%)
Usia (tahun)		
6	23	22,3%
7	16	15,5%
8	22	21,4%
9	19	18,4%
10	10	9,7%
11	10	9,7%
12	3	2,9%
Total	103	100%
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	52	50,5%
Perempuan	51	49,5%
Total	103	100%

Berdasarkan Tabel 1. diketahui jumlah siswa didominasi oleh siswa berusia 6 tahun dan 8 tahun dengan jumlah siswa laki-laki lebih banyak daripada jumlah siswa perempuan.

Anak pada usia sekolah dasar memerlukan asupan gizi yang baik selain untuk mendukung pertumbuhan juga untuk meningkatkan kemampuan otak anak untuk mengikuti proses pembelajaran di sekolah (Wiradnyani, Luh Ade Ari., 2019).

Tabel 2. Distribusi anak berdasarkan pendidikan terakhir orang tua

Pendidikan Terakhir Orang Tua	Jumlah (n)	Persentase (%)
Pendidikan Terakhir Ayah		
SD	23	22,3%
SMP	31	30,1%
SMA	45	43,7%
S1/Sederajat	4	3,9%
Total	103	100%
Pendidikan Terakhir Ibu		
SD	21	20,4%
SMP	31	30,1%
SMA	44	42,7%
S1/Sederajat	6	5,8%
S2/Sederajat	1	1,0%
Total	103	100%

Tabel 2. menunjukkan bahwa sebagian besar pendidikan terakhir ayah yaitu SMA persentase 43,7% dan sebagian besar pendidikan terakhir ibu adalah SMA dengan persentase 42,7%. Pengetahuan yang baik juga diperlukan orang tua agar dapat menyediakan menu pilihan yang seimbang. Tingkat pendidikan seseorang dapat mempengaruhi proses belajar individu. Semakin tinggi pendidikan seseorang, semakin mudah ia menyerap informasi. Pendidikan yang lebih tinggi umumnya berbanding lurus dengan bertambahnya wawasan seseorang. Namun, orang dengan pendidikan rendah tidak selalu memiliki pengetahuan yang terbatas. Faktor seperti rasa ingin tahu yang besar dan perkembangan teknologi informasi turut membantu ibu dalam memperoleh pengetahuan tentang makanan yang tepat untuk anak (Juchita & Sutini, 2019).

Tabel 3. Distribusi anak berdasarkan pekerjaan orang tua

Pekerjaan Orang Tua	Jumlah (n)	Persentase (%)
Pekerjaan Ayah		
Guru	1	1,0%
Buruh	48	46,6%
Ojek	5	4,9%
Supir	13	12,6%
Pegawai Swasta	5	4,9%
Teknisi	2	1,9%
Wiraswasta	20	19,4%
Satpam	2	1,9%
Ekspedisi Besi	1	1,0%

Pekerjaan Orang Tua	Jumlah (n)	Persentase (%)
Nelayan	1	1,0%
Tidak Bekerja	5	4,9%
Total	103	100%
Pekerjaan Ibu		
Guru	5	4,9%
ASN	1	1,0%
Pegawai Swasta	2	1,9%
Wiraswasta	4	3,9%
Tidak Bekerja (IRT)	90	87,4%
ART	1	1,0%
Total	103	100%

Tabel 4. Distribusi anak berdasarkan penghasilan orang tua

Penghasilan Orang Tua	Jumlah (n)	Persentase (%)
Penghasilan Ayah/bulan		
< Rp. 3.545.000 (rendah)	87	84,5%
> Rp.3.545.000 (tinggi)	16	15,5%
Total	103	100%
Penghasilan Ibu/bulan		
< Rp. 3.545.000 (rendah)	96	93,2%
> Rp.3.545.000 (tinggi)	7	6,8%
Total	103	100%

Tabel 3. menunjukkan bahwa paling banyak ayah berkerja sebagai buruh dengan persentase 46,6% dan paling banyak ibu tidak bekerja (IRT) dengan persentase 87,4%. Pekerjaan orang tua akan berpengaruh terhadap penghasil. Dalam Tabel 4. sebanyak 84,5% ayah berpenghasilan rendah dan 93,2% ibu berpenghasilan rendah dan pada gilirannya akan mempengaruhi ketersediaan pangan keluarga. Dari hasil penelitian Juchita (2019) diketahui semakin tinggi tingkat ekonomi keluarga maka semakin tinggi pula konsumsi makanan yang bervariasi dan memenuhi kebutuhan gizi keluarga (Juchita & Sutini, 2019). Kemudian diperkuat oleh hasil penelitian Susilowati (2022) yang mengatakan bahwa jika penghasilan ekonomi sebuah keluarga tinggi maka akan terjadi penyediaan makanan yang cukup dalam keluarga namun jika penghasilan ekonomi rendah, maka perhatian terhadap penyajian makanan dalam sebuah keluarga juga kurang (Susilowati et al., 2022).

Selain itu, pekerjaan orang tua terutama ibu mempengaruhi kebiasaan makan dalam keluarga karena biasanya ibu bertanggung jawab menyiapkan sarapan (Aghadiati, 2019). Menurut hasil penelitian Octaviani (2020), ibu yang tidak bekerja (IRT) memperoleh waktu luang ketika menyediakan pilihan makanan kepada anak sekolah, sehingga anak bisa sarapan dengan seksama dan tidak tergesah-gesah (Octaviani, 2020).

Tabel 5. Hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan status gizi anak

Kebiasaan Sarapan Pagi	Status Gizi				Jumlah		<i>p</i>
	Baik		Tidak Baik		n	%	
	n	%	n	%			
Baik	51	82,3%	11	17,7%	62	100%	< 0,001
Cukup	24	72,7%	9	27,3%	33	100%	
Kurang	0	0,0%	8	100%	8	100%	
Total	75	72,8%	28	27,2%	103	100%	

Hasil analisis bivariat dengan menggunakan uji chi-square didapatkan $p < 0,05$ ($p < 0,001$) yang artinya terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan sarapan pagi dengan status gizi anak di SD Negeri 72 Manado. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Hutabarat (2022) bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dengan status gizi pada anak SD Negeri ($p=0,001$) (Hutabarat, 2022).

Berdasarkan Tabel 5. dapat dilihat bahwa paling banyak anak dengan kebiasaan sarapan pagi yang baik dan cukup memiliki status gizi yang baik masing-masing sebesar 82,3% dan 72,7%, sebaliknya anak dengan kebiasaan gizi yang kurang memiliki status gizi yang tidak baik yaitu sebesar 100%. Kebiasaan sarapan pagi yang kurang atau bahkan terabaikan dapat berdampak signifikan terhadap status gizi anak. Status gizi yang tidak optimal, baik dalam bentuk kekurangan gizi maupun kelebihan gizi, seringkali berhubungan dengan pola konsumsi makanan yang tidak seimbang, termasuk melewatkan sarapan pagi (Wiradnyani, Luh Ade Ari., 2019).

Melewatkan sarapan pagi dapat menyebabkan kekurangan zat gizi di pagi hari sehingga meningkatkan malnutrisi. Hasil penelitian Asih (2017) menunjukkan anak yang melewatkan sarapan pagi cenderung mengalami kekurangan asupan makanan yang dapat menyebabkan defisit energi dan kekurangan gizi (Asih, 2017). Anak yang mengalami kekurangan gizi akibat melewatkan sarapan pagi seringkali juga tidak mendapat asupan makanan yang memadai sepanjang hari. Faktor ini dapat dikaitkan dengan kondisi sosial-ekonomi, khususnya pendapatan orang tua yang rendah yang membatasi kemampuan orang tua untuk menyediakan makanan yang bergizi secara konsisten.

Selain itu, anak yang tidak sarapan juga dapat mengalami kelebihan gizi. Hal ini dikarenakan anak yang tidak sarapan cenderung mengatasi rasa laparnya dengan membeli jajanan, yang sering kali memiliki kandungan gizi yang kurang seimbang. Selain itu, anak yang tidak sarapan cenderung merasa lebih lapar pada siang dan malam hari sehingga mengonsumsi lebih banyak makanan pada waktu-waktu tersebut. Makanan yang dikonsumsi pada malam hari lebih cenderung disimpan sebagai glikogen yang kemudian

diubah menjadi lemak karena aktivitas fisik pada malam hari sangat rendah sehingga meningkatkan risiko gizi lebih (Asih, 2017).

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada anak sekolah dasar di SD Negeri 72 Manado, terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan sarapan pagi dengan status gizi anak di SD Negeri 72 Manado. Kebiasaan sarapan pagi yang cukup ataupun kurang dapat menyebabkan perubahan pada status gizi anak, baik dalam bentuk kekurangan ataupun kelebihan status gizi.

Daftar Pustaka

- Aghadiati, F. (2019). Hubungan Pengetahuan Ibu dengan Pola Menu Sarapan dan Kebiasaan Sarapan pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Kesehatan Terpadu*, 10(2), 58–62.
- Asih, S. H. Mardi. , et al. (2017). Pengaruh Sarapan Pagi Terhadap Status Gizi Anak Usia Sekolah di SDN Gisikdrono 01 Semarang. *University Research Colloquium*, 215–222.
- Bolang, C. R., Kawengian, S. E. S., Mayulu, N., & Bolang, A. S. L. (2021). Status Gizi Mahasiswa Sebelum dan Di Saat Pandemi COVID-19. *Jurnal Biomedik:JBM*, 13(1), 76–83. <https://doi.org/10.35790/jbm.13.1.2021.31746>
- Hutabarat, S. Br. , et al. (2022). Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dan Kebiasaan Jajan dengan Status Gizi Anak SD Negeri 026602 Kota Binjai. *Jurnal Andaliman: Jurnal Gizi Pangan*, 2(2), 1324.
- Juchita, A., & Sutini, T. (2019). Hubungan Pengetahuan Orangtua dengan Kebiasaan Sarapan Sehat pada Anak Usia Sekolah di SDN Tambun 01 Bekasi Tahun 2019. Universitas Muhammadiyah Jakarta.
- Kementerian Kesehatan RI. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023*.
- Kementerian Pendidikan, K. R. dan T. (2023). *Modul Bimbingan Teknis Program Gizi untuk Jenjang Sekolah Dasar dan Madrasah Ibtidaiyah*.
- Octaviani, Yulia. , dkk. (2020). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kebiasaan Sarapan Siswa pada SDN Sungai Rangas Hambuku Martapura Barat. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, 8(1), 101–112.
- Riskesdas 2018. (2019). *Laporan Riskesdas Provinsi Sulawesi Utara 2018*.
- Statistik, B. P. (2020). *Kecamatan Tuminting dalam Angka 2020*.
- Suraya, S. S., Apriyani, D., Larasaty, D., Indraswari, E., Lusiana, G., & Tri, A. (2019). “Sarapan Yuks” Pentingnya Sarapan Pagi Bagi Anak-Anak. *Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia*, 2(1), 201–207.

-
- Susilowati, E., Yunarsih, & Krisnawati, D. I. (2022). Peran Orang Tua dalam Membiasakan Sarapan Pagi Meningkatkan Status Gizi dan Menurunkan Angka Kejadian Sakit pada Anak usia Sekolah. *Jurnal Keperawatan*, 14(1), 219–228.
- Syarifah Ramadhani, P. (2019). Pentingnya Sarapan Pagi Dalam Menunjang Konsentrasi Belajar Siswa di Sekolah. *Jurnal Tata Kelola Pendidikan: JTKP*, 1(2). <https://ejournal.upi.edu/index.php/jtkp>
- Wiradnyani, Luh Ade Ari., et al. (2019). Gizi dan Kesehatan Anak Usia Sekolah Dasar (Edisi Kedu). SEAMEO RECFON Kemenkes RI.