

GAMBARAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI ANAK-ANAK SEKOLAH DASAR NEGERI DI PONDOK LABU, JAKARTA SELATAN TAHUN 2011

Nur Intania Sofianita, S.I.Kom, MKM¹ · Firlia Ayu Arini, SKM, MKM²

Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan UPN "Veteran" Jakarta
Jln. Limo Raya Depok 16515. Telp. (021) 7532884, 7546772. Fax. 7532884
nurintania.sofianita@gmail.com

ABSTRACT

Breakfast is eating behavior that always be done every morning before doing routine daily activities. For school-aged children, breakfast is an energy source to do school activities like study and play during school time, but in reality not all children breakfast, this can interfere brain activity and function in following the learning process in class. The purpose of this study are, to get description about student's breakfast habit at SDN Pondok Labu, 3,4,9, and 10, in South Jakarta. Design of this study is descriptive cross sectional, data were collected by questionere, and food recall of 3 days breakfast in a row. The results showed that not all children used to eat breakfast every day with an average energy eaten breakfast yet sufficient 25% share of breakfast based on the energy according to age and sex (AKG.2004), most children express breakfast is available at home with the type of food eaten for breakfast most was rice and eggs / fish, the reason most respondents skip breakfast because they do not have time for breakfast, almost all respondents snacking at school every day and replace breakfast with snack such as nasi uduk/nasi kuning, and assessment of nutrition knowledge include attitudes of respondents towards breakfast is good. To gain nutrition knowledge of students at those schools, Education, Communication and Information, program should be added in school's curriculum.

Keywords: Breakfast, Knowledge and Attitudes

ABSTRAK

Sarapan adalah kegiatan makan pada pagi hari yang dilakukan seseorang sebelum berangkat beraktivitas dengan makanan yang terdiri dari zat tenaga, zat pembangun dan zat pengatur. Bagi anak-anak yang masih sekolah sarapan merupakan sumber energi membekali diri sebelum berangkat ke sekolah, dan energi tersebut digunakan untuk aktivitas dan belajar di sekolah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran kebiasaan sarapan pagi anak-anak yang meliputi kebiasaan dan ketersediaan sarapan, jenis makanan yang dimakan saat sarapan, alasan apabila melewatkan sarapan, kebiasaan dan jenis jajan sebagai pengganti sarapan apabila tidak sarapan dirumah, pengetahuan dan sikap anak terhadap sarapan pagi dan jumlah energi rata-rata sarapan pada anak-anak SDN di Pondok labu, Jakarta selatan. Penelitian ini dilakukan pada 300 siswa kelas 3,4, dan 5 di SDN 3,4, 9 dan 10 Pondok Labu, Jakarta Selatan. Penelitian ini menggunakan desain penelitian cross sectional dengan pengambilan data menggunakan kuesioner dan wawancara makanan yg dimakan saat sarapan (food recall 3 days). Analisis yang dilakukan dengan menggunakan analisis univariat. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa responden yang terbiasa sarapan pagi setiap hari sebesar 71,7% dengan rata-rata energi sarapan 243 kilokalori, ketersediaan sarapan pagi dirumah sebanyak 85% anak menyatakan selalu tersedia sarapan dirumah setiap harinya dengan jenis makanan untuk sarapan terbanyak yang dimakan oleh anak sebesar 51,7% adalah nasi dan telur/ikan, alasan responden melewatkan sarapan pagi adalah tidak sempat untuk sarapan sebesar 77,3, kebiasaan jajan responden sebesar 97,7% responden jajan disekolah setiap harinya dan yang mengganti sarapan dengan jajan dikantin sekolah sebanyak 85,3% dengan jenis jajanan yang dibeli sebagai pengganti sarapan terbanyak sebesar 42,3% yaitu nasi uduk dan nasi kuning, pengetahuan gizi responden sebesar 73% dengan kategori pengetahuan baik dan sikap responden terhadap sarapan pagi kategori

baik sebesar 89,7%. Disarankan untuk menambah pendidikan gizi pada kurikulum sekolah dan melaksanakan penyuluhan gizi secara rutin sebagai salah satu program UKS yang melibatkan siswa.

Kata kunci: sarapan, pengetahuan, sikap

PENDAHULUAN

Sarapan adalah kegiatan makan pada pagi hari yang dilakukan seseorang sebelum berangkat beraktivitas dengan makanan yang terdiri dari zat tenaga, zat pembangun dan sumber zat pengatur. Bagi anak-anak yang masih sekolah sarapan merupakan sumber energi membekali diri sebelum berangkat ke sekolah, dan energi tersebut digunakan untuk aktivitas dan belajar di sekolah. Menurut Saidin dkk (1991) Dengan sarapan pagi lambung akan terisi kembali setelah 8-10 jam kosong sehingga kadar gula dalam darah meningkat lagi. Keadaan ini ada hubungannya dengan kerja otak terutama konsentrasi belajar pada pagi hari.

Dampak melewatkan sarapan selain merosotnya konsentrasi belajar dan nantinya mengarah pada menurunnya prestasi belajar anak. Melewatkan waktu sarapan juga berdampak tekanan darah rendah. Glukosa yang terdapat dalam makanan sarapan sangat terlibat dalam mekanisme daya ingat (kognitif) memori seseorang, meskipun tidak mempengaruhi tingkat kecerdasan. Bila terjadi keterlambatan masukan zat gizi (asupan gula ke dalam sel darah) maka dapat menurunkan daya konsentrasi anak sewaktu belajar yang timbul karena rasa malas, lemas, lesu dan pusing juga mengantuk yang nantinya berujung anak terkena anemia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan dan status anemia berpengaruh terhadap daya konsentrasi anak sehingga akan mempengaruhi prestasi belajarnya (Jalal.2000). Untuk memberikan nutrisi yang benar pada anak usia sekolah harus dilihat dari banyak aspek seperti ekonomi,

sosial, budaya dan agama disamping medik dari anak itu sendiri. Makanan pada anak usia sekolah harus selaras (sesuai kondisi, ekonomi sosial budaya serta agama dari keluarga), serasi (sesuai dengan tingkat tumbuh kembang anak) dan seimbang (nilai gizinya harus sesuai dengan kebutuhan berdasarkan usia dan jenis bahan makanan seperti karbohidrat, protein dan lemak). Menurut Muhilal (1998) porsi makan/sarapan hendaklah mencukupi 25% dari angka kebutuhan energi dan zat gizi lainnya dari angka kecukupan gizi sehari anak sekolah.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Hermina dkk pada tahun 1999 terhadap 294 siswa dari 2 SD dikotamadya Bogor menunjukkan anak yang biasa sarapan sebanyak 71,7%. Selanjutnya hasil penelitian Ningsih yang dilakukan pada anak kelas 4,5,dan 6 di SDN 07 pagi Jakarta Timur sebesar 46,9% responden yang terbiasa sarapan. Hasil penelitian oleh Syafnidar (2007) di SDN Beji 7 Depok menunjukkan anak yang biasa sarapan sebesar 85,10%. Hal ini menunjukkan tidak semua anak membiasakan sarapan dan hal ini dapat berdampak dengan terganggunya aktivitas dan fungsi otak dalam mengikuti proses pembelajaran dikelas.

Untuk itu peneliti sangat tertarik untuk meneliti mengenai gambaran kebiasaan sarapan pagi anak-anak Sekolah Dasar Negeri di daerah Pondok Labu, Jakarta Selatan. Sekolah yang terdapat di daerah Pondok Labu yaitu SDN 03, SDN 04, SDN 10, dan SDN 09. Peneliti tertarik mengambil lokasi di SDN yang terdapat di daerah Pondok Labu, Jakarta Selatan ini karena menurut penelitian-penelitian

sebelumnya tidak semua anak sarapan pagi dan belum pernah dilakukan penelitian mengenai sarapan pagi di SDN tersebut. Oleh karena itu peneliti melakukan penelitian dengan mengkaji lebih dalam mengenai gambaran kebiasaan sarapan pagi anak-anak Sekolah Dasar Negeri di daerah Pondok Labu, Jakarta Selatan.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran kebiasaan sarapan pagi anak-anak yang meliputi kebiasaan dan ketersediaan sarapan, jenis makanan yang dimakan saat sarapan, alasan apabila melewatkan sarapan, kebiasaan dan jenis jajan sebagai pengganti sarapan apabila tidak sarapan dirumah, pengetahuan dan sikap anak terhadap sarapan pagi dan jumlah energi rata-rata (dalam satuan kilo kalori) sarapan dengan mengambil data sarapan responden selama 3 hari dengan teknik wawancara (*food recall 3 days*).

Manfaat penelitian secara akademik adalah menambah wawasan tentang pengetahuan mengenai kebiasaan sarapan pagi anak sehingga dengan hasil penelitian ini dapat menambah efektifitas pelaksanaan promosi gizi kesehatan pada masyarakat. Manfaat untuk sekolah dan lembaga kesehatan terkait adalah untuk pembuatan program gizi dan program UKS untuk meningkatkan keadaan gizi anak.

Metodologi Penelitian

Penelitian ini menggunakan variabel-variabel yang dikategorikan dan disusun berdasarkan kerangka teori model analisis ini dikembangkan oleh Lund dan Burk (1969) yang kemudian dimodifikasi oleh peneliti. Teori tersebut menyatakan dirancang untuk mempelajari bagaimana kebiasaan makan terbentuk dalam proses perkembangan anak-anak. Mereka mengatakan bahwa suatu konsumsi pangan terjadi karena ada motivasi (*needs,*

drives, desires) yang ditentukan oleh beragam proses kognitif mencakup, persepsi, memori, berpikir memutuskan dan bertindak. Seseorang yang bertindak atau melakukan sesuatu kegiatan bukanlah terjadi begitu saja, akan tetapi selalu ada yang mendorongnya dan selalu ada yang dituju, faktor yang mendorong itulah yang disebut motif dan tujuannya adalah untuk memenuhi kebutuhan hidup dan mempertahankan eksistensinya.

Kebutuhan hidup manusia (termasuk anak-anak) pada dasarnya mencakup tiga macam salah satunya kebutuhan biologis: anak-anak memerlukan makanan dan zat gizi untuk pertumbuhan dan perkembangannya, dan ada faktor lain yang berkaitan langsung dengan kognitif dan tidak langsung dengan motivasi yaitu :

- Pengetahuan dan kepercayaan anak-anak terhadap makanan
- Sikap dan pengetahuan anak-anak terhadap makanan

Seperti terlihat pada model analisis perilaku konsumsi pangan anak-anak Lund and Burk menyatakan bahwa ada dua faktor lingkungan yang sangat berpengaruh terhadap pembentukan kebiasaan makan keluarga yaitu : lingkungan keluarga dan lingkungan sekolah. Dalam penelitian ini dalam lingkungan keluarga terdapat faktor ketersediaan sarapan pagi yang biasanya disediakan oleh ibu.

Sementara itu faktor utama yang berkaitan dengan lingkungan sekolah yang dapat dianggap penting dalam model Lund dan Burk dimana sangat menentukan pola kebiasaan makanan anak-anak adalah

- Pengalaman dari pendidikan gizi di sekolah
- Pengetahuan dan sikap terhadap makanan khususnya sarapan pagi

Penelitian ini merupakan penelitian survei deskriptif cross sectional dengan variabel dependen kebiasaan sarapan pagi pada anak-anak SDN didaerah Pondok Labu, variabel independen penelitian terdiri atas : ketersediaan dan jenis makanan untuk sarapan, alasan tidak sarapan, kebiasaan dan jenis jajan sebagai pengganti sarapan apabila tidak sarapan dirumah, pengetahuan dan sikap anak terhadap sarapan pagi.

Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan program statistika komputer yaitu SPSS 13 dan pengolahan data ;di analisis dengan menggunakan nutrisurvey untuk mengetahui jumlah energi yang diperoleh dari makanan saat sarapan.

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juni sampai dengan November tahun 2011. Populasi penelitian adalah semua siswa di SDN 03,04,09 dan 10 Pondok labu dan sebagai subjek atau sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas 3,4, dan 5 SDN 03,04,09 dan 10 Pondok labu. Teknik pengambilan sampel berdasarkan literatur Notoatmodjo (2002) dengan rumus sebagai berikut :

$$n = \frac{N}{1 + N(d^2)}$$

Keterangan :

N = besar populasi

n = besar sampel

d = tingkat kepercayaan/ketepatan yang diinginkan yaitu 5%

$$n = \frac{853}{1 + 853 \times (0,05^2)}$$

$$= 272,30 \sim 272 \text{ sampel}$$

Ditambah 10% = 299,53 ~300

Dengan kriteria inklusi: 1) laki-laki atau perempuan kelas 3,4 dan 5 dalam keadaan sehat, 2) dapat berkomunikasi dengan baik

dan, 3) bersedia menjadi subjek penelitian dan hadir pada saat dilakukan pengambilan data. Kriteria eksklusi 1) Tidak bersedia ikut dalam penelitian dan 2) Tidak kooperatif selama pengambilan data berlangsung

Pengambilan data diambil 1 kali dan dalam pengambilan data ini peneliti dibantu oleh 2 orang mahasiswa keperawatan UPN "Veteran" Jakarta yang sebelumnya sudah dijelaskan mengenai tujuan penelitian dan cara pengambilan data penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Energi Sarapan Responden

Hasil analisis *food recall 3 days* sarapan pagi responden rata-rata energi makanan yang dimakan pada saat sarapan pagi yang dihasilkan sebesar 243 kilokalori dengan minimum 64 kilokalori dan maksimum 467,56. Berarti hasil ini belum mencukupi 25% porsi untuk sarapan pagi yang dianjurkan setiap hari nya. dimana seharusnya anak umur 7-9 thn 450 kilokalori dan anak umur 10-12 tahun 512,5 kilo kalori baik laki-laki maupun perempuan. Kebutuhan energi umur golongan umur 10-12 tahun relatif besar daripada golongan umur 7-9 tahun, karena pertumbuhan lebih cepat terutama penambahan tinggi badan mulai umur 10-12 tahun. Kebutuhan gizi anak-laki-laki berbeda dengan anak perempuan. Anak laki-laki lebih banyak melakukan aktifitas fisik, sehingga membutuhkan energi lebih banyak. Sedangkan anak perempuan biasanya sudah mulai haid sehingga memerlukan protein dan zat besi lebih banyak.

Golongan anak yang disebut sebagai golongan anak sekolah ini biasanya mempunyai banyak perhatian dan aktivitas luar rumah, sehingga sering melupakan waktu makan, sarapan perlu

diperhatikan untuk mencegah hipoglikemi dan supaya anak lebih mudah menerima pelajaran

Gambaran Kebiasaan Sarapan Pagi

Hasil penelitian ini menunjukkan 71,7% anak yang melakukan sarapan pagi setiap hari. Hasil ini membuktikan bahwa tidak semua anak terbiasa sarapan pagi. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Syafnida (2007) pada anak-anak sekolah dasar di Depok dengan kebiasaan sarapan pagi sebesar 85,10% dan penelitian yang dilakukan oleh Ningsih (2005) pada anak-anak sekolah dasar di Jakarta timur sebesar 46,9%. Menurut Apriadi (2001) bahwa tidak sarapan pagi berarti kebutuhan harian beberapa vitamin dan mineral menjadi tidak tercukupi. Sekali saja anak tidak sarapan pagi, konsumsi vitamin A, E, B6, riboflavin dan tiamin serta mineral kalsium, fosfor, magnesium dan zat besi rata-rata kurang dari 2/3 kecukupan per hari. Padahal zat gizi tersebut sangat diperlukan dalam proses tumbuh kembang anak.

Bobrof dkk (1996) sarapan pagi dapat memberikan sumbangan yang berarti bagi kebutuhan gizi harian anak sekolah dasar. Selain itu kebiasaan sarapan pagi juga dapat berpengaruh pada penampilan fisik, kemampuan motorik dan juga fungsi kognitif pada anak sekolah. Kenyataannya hasil penelitian masih ada sekitar 28,3% anak sekolah seringkali melewatkan sarapan pagi. Hal ini terutama terjadi dengan berbagai alasan. Ada yang merasa waktu sangat terbatas dan tidak sempat sarapan karena jarak sekolah cukup jauh, terlambat bangun pagi dan tidak selera sarapan. Tanpa sarapan pagi akan terjadi kekosongan lambung sehingga kadar gula akan menurun. Padahal gula darah merupakan sumber energi utama bagi otak. Dampak negatifnya adalah ketidakseimbangan sistem syaraf pusat

yang diikuti dengan rasa pusing, badan gemetar atau rasa lelah. Dalam keadaan demikian anak akan sulit untuk dapat menerima pelajaran dengan baik, gairah belajar akan dan kecepatan reaksi akan turun (Khomsan 2001)

Hasil penelitian menunjukkan ketersediaan sarapan pagi dirumah sebanyak 85% anak menyatakan selalu tersedia sarapan dirumah setiap harinya, dan jenis makanan untuk sarapan terbanyak yang dimakan oleh anak sebesar 51,7% adalah nasi dan telur/ikan. Sarapan pagi mungkin terdengar sangat sepele. Namun bagi anak sangatlah penting untuk mendukung aktivitas belajar di sekolah. Sarapan bukan sekedar pengganjal perut sebab sarapan pagi yang tepat akan dapat mempersiapkan anak untuk beraktivitas di sekolah sekaligus mempersiapkan otak agar dapat bekerja lebih optimal. Idealnya sarapan pagi harus dapat memenuhi 1/3 bagian dari konsumsi makanan per orang setiap harinya. Sarapan yang baik bukan hanya ditujukan untuk mengenyangkan tapi terlebih harus bergizi lengkap dan seimbang. Ilmu gizi memberikan formula yang baik untuk menu makanan (dalam penyajian) yaitu : karbohidrat (55-70 %) contohnya nasi, roti, jagung, oatmeal dan kentang ; protein (12 – 15 %) contoh telur, tempe, tahu, ikan, dan daging ; lemak (20 – 25 %) , vitamin dan mineral juga serat yang terkandung dalam sayur dan buah.

Pilihan menu untuk sarapan pagi diantaranya; Sepotong roti/sandwich, 1 potong buah dan segelas susu ; omellete dan jus jeruk ; Contoh diatas dapat disubstitusi dengan menu yang lebih sederhana seperti nasi goreng, telur dadar dan irisan mentimun dan segelas susu ; bubur ayam lengkap; nasi, orak-arik (oseng-oseng) sayur dan telur. (sumber: kuliner.com)

Ada beberapa alasan anak-anak melewatkan sarapan, salah satu alasan yang paling banyak adalah dikarenakan tidak sempat untuk sarapan dalam penelitian ini sebesar 77,3 hal ini disebabkan karena harus berangkat pagi-pagi kesekolah sehingga tidak menyempatkan dan mempersiapkan sarapan sebelum kesekolah. Menurut penelitian Dr. Ronald Kleinman dari Harvard Medical School menemukan bahwa resiko menjadi obesitas menurun 3 kali lipat pada orang yang teratur sarapan pagi dibanding mereka yang

melewatkannya. Jika kita melewatkan sarapan pagi maka akan menimbulkan suatu keadaan 'kelaparan' pada tubuh. Keadaan 'kelaparan' inilah yang akan memacu tubuh untuk makan lebih banyak lagi, tidak hanya pada makan siang melainkan pada sepanjang hari itu dengan ngemil dan jajan sembarangan yang dapat terjadi pada anak sekolah. Sehingga salah satu manfaat sarapan pagi yaitu untuk mengendalikan nafsu makan yang berlebihan yang dapat memicu resiko obesitas.

Tabel 1. Rata-Rata Energi Sarapan Responden

Variabel	Mean	Minimum	Maximum
Energi Sarapan	243 kkal	64,01 kkal	467,56 kkal
Kelompok umur (25% berdasarkan AKG 2004)	Jumlah		%
		<25%	
7-9 thn	164	0	100
10-12	133	0	97,8
Tidak pernah sarapan (3 anak)			2,2

Tabel 2. Distribusi Responden Menurut Kebiasaan Sarapan, Ketersediaan Sarapan dan Alasan Melewatkan Sarapan

Variabel	Kategori	Jumlah	(%)
Kebiasaan Sarapan	Selalu Sarapan	215	71,7
	Kadang Sarapan	85	28,3
	Total	300	100
Jenis Makanan Utk Sarapan	Nasi, Telur/Ikan	155	51,7
	Roti & Susu	111	37
	Mie Instant	15	5
	Lain-lain	19	6,3
	Total	300	100
Ketersediaan Sarapan	Selalu Tersedia	255	85
	Kadang Tersedia	45	15
	Total	300	100
Alasan Melewatkan Sarapan	Malas	42	14
	Tidak tersedia	24	8
	Tidak sempat	232	77,3
	Lain-lain	2	7
	Total	300	100

Tabel 3. Distribusi Responden Menurut Kebiasaan Jajan, Mengganti Sarapan Dengan Jajan, Jenis Jajan Untuk Sarapan

Variabel	Kategori	Jumlah	(%)
Kebiasaan jajan	Tiap hari Jajan	293	97,7
	Tidak jajan	7	2,3
	Total	300	100
Mengganti Sarapan dengan jajan	Ya	256	85,3
	Tidak	44	14,7
	Total	300	100
Jenis Jajanan untuk Sarapan	Nasi uduk/nasi kuning	127	42,3
	Kue/roti	88	29,3
	Susu kemasan	13	4,3
	Mie goreng	49	16,3
	Gorengan	10	3,3
	Tidak jajan	13	4,3
	Total	300	100

Hasil penelitian ini menunjukkan hampir semua anak jajan disekolah setiap harinya yaitu 97,7% dan yang mengganti sarapan dengan jajan dikantin sekolah sebanyak 85,3% dengan jenis jajanan yang dibeli sebagai pengganti sarapan terbanyak sebesar 42,3% yaitu nasi uduk dan nasi kuning.

Kebiasaan jajan pada anak tidak dapat dianggap sepele sebab kebiasaan jajan pada anak tidak saja merugikan ekonomi rumah tangga, tetapi juga dapat mengancam kesehatan dan pertumbuhan fisik serta kecerdasan dan kreativitas anak anak. Menurut hasil penelitian IPB bogor tahun 2001-2002 bahwa sebagian besar jajanan anak sekolah berupa makanan dan

minuman yang tidak memnuhi syarat kesehatan. Dari 34 sampel makanan dan 13 sampel minuman yang diteliti dilaboratorium ditemukan 58,8% makanan dan 73,3% minuman mengandung bakteri *ecoli*, *enterobacter*, pemakaian zat warna atau pengawet atau sakarin. Ditemukan juga bahwa dari 13 SD yang dijadikan sampel, sebanyak 16,9% siswanya pergi kesekolah tanpa sarapan, akibat mereka jajan diwarung atau dipedangang asongan (Anonymous, 2003)

Peredaran makanan jajanan anak disekolah yang tidak higienis dan memakai bahan kimia bukan untuk makanan masih marak. Hasil uji yang dilakukan BPPOM terhadap makanan

jajanan anak sekolah di 195 SD di provinsi diketahui 39,95% (344 contoh) tidak memenuhi syarat keamanan pangan. Es sirup atau buah (48,19%) dan minuman ringan (62,50%) juga mengandung bahan berbahaya dan tercemar bakteri patogen. Jenis lainnya yang tidak memenuhi syarat adalah saus dan sambal (61.54%) serta krupuk (56,25%) (Depkes.2005).

Tabel 4. Distribusi Responden Menurut Pengetahuan dan Sikap Terhadap Gizi Sarapan Pagi

Variabel	Kategori	Jumlah	(%)
Pengetahuan	Baik	219	73
	Kurang	81	27
	Total	300	100
Sikap	Baik	269	89,7
	Kurang	31	10,3
	Total	300	100

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengetahuan mengenai gizi responden 73% pengetahuan baik dan 27% pengetahuan kurang. Dalam penelitian ini penggolongan pengetahuan baik dan kurang dibedakan berdasarkan hasil skor akhir. Dari 10 pertanyaan pengetahuan dan 10 pernyataan sikap, dengan 1 pertanyaannya diberi skor 10 jika responden menjawab benar dan 0 jika salah, sehingga responden berpengetahuan baik nilai skornya 80 sampai dengan 100 dan yang berpengetahuan kurang nilai skornya 60 sampai dengan 79.

Menurut Hussaini (1995) Jika pengetahuan gizi seseorang tinggi maka cenderung untuk memilih makanan yang lebih murah dengan nilai gizi yang tinggi. Peningkatan pengetahuan dimungkinkan karena ada bentuk kesadaran siswa setelah mendapatkan informasi dari berbagai media baik dari lingkungan sekolah,

keluarga atau dari masyarakat tempat anak-anak beraktivitas.

Menurut WHO (1998) dalam “*Who information series on school health, Healthy Nutrition: An Essential Element of a Health- Promoting School*” mengatakan bahwa Pengetahuan, sikap, keyakinan, nilai-nilai, perilaku dan kondisi yang berkaitan dengan kesehatan dan gizi, pola makan dan kebiasaan makanan. Misalnya, ada seorang anak tidak tahu mengenai makanan yang bergizi, dipengaruhi oleh kepercayaan lokal atau takhayul yang mencegah orang makan makanan tertentu dan apakah makanan yang dimakan mempunyai higienitas yang tinggi. Informasi ini sangat penting untuk merancang strategi promosi kesehatan yang efektif karena nilai-nilai, keyakinan dan sikap positif atau negatif mempengaruhi perilaku dan kondisi yang terkait dengan gizi dan kesehatan.

Menurut Muniroh dan Sumarmi (2002), salah satu variabel yang secara tidak langsung mempengaruhi status gizi adalah tingkat pengetahuan gizi. Pengetahuan atau informasi yang dimiliki seseorang tentang kebutuhan tubuh akan zat gizi menentukan jumlah dan jenis makanan yang dikonsumsi. Menurut Notoatmodjo (1997) pengetahuan sangat penting untuk membentuk perilaku seseorang. Perilaku seseorang terbentuk dimulai dari pengetahuan tentang suatu objek selanjutnya menimbulkan respon dalam bentuk sikap terhadap objek yang diketahuinya. Adi (1998) mengungkapkan bahwa meskipun suatu keluarga mempunyai daya beli dan kesediaan pangan yang cukup belum menjamin tercukupinya konsumsi pangan karena pengetahuan pangan dan gizi yang kurang, sehingga kesulitan dalam memilih dan memanfaatkan jenis makanan yang sehat baik kualitas, kuantitas dan keamanannya.

Hasil penelitian menunjukkan sikap responden terhadap sarapan pagi kategori baik sebesar 89,7% hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Lund dan Burk (1969) dalam Suhardjo (1989). Model yang dirancang untuk mempelajari bagaimana kebiasaan makan terbentuk dalam proses perkembangan anak-anak. Dalam model ini dikatakan bahwa suatu konsumsi pangan terjadi karena ada motivasi (*needs, drives, desires*) yang ditentukan oleh beragam proses kognitif yang didalamnya mencakup persepsi, memori, berpikir, memutuskan untuk bertindak. Dan faktor yang berkaitan langsung dengan kognitif tersebut salah satunya adalah pengetahuan dan sikap anak-anak terhadap makanan. Jika Pengetahuan gizi yang baik maka nantinya dapat mempengaruhi sikap dan tindakan seseorang dalam memilih makanan yang dikonsumsi. Tingkat pengetahuan akan mempengaruhi sikap dan perilaku seseorang karena pengetahuan ini berhubungan dengan daya nalar, pengalaman dan kejelasan konsep mengenai objek tertentu. (Napitu N. 1994).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut : Bahwa tidak semua anak terbiasa sarapan pagi setiap harinya dengan rata-rata energi sarapan pagi yang dimakan belum mencukupi 25% porsi sarapan pagi berdasarkan energi menurut umur dan jenis kelamin (AKG.2004). Sebagian besar anak menyatakan tersedia sarapan dirumah dengan jenis makanan yang dimakan untuk sarapan terbanyak adalah nasi dan telur/ikan. Alasan terbanyak responden melewati sarapan pagi karena tidak sempat untuk sarapan dan hampir semua responden jajan disekolah setiap harinya

dan mengganti sarapan dengan jajan dikantin sekolah dengan jenis jajanan yang dibeli sebagai pengganti sarapan terbanyak yaitu nasi uduk dan nasi kuning, penilaian pengetahuan dan sikap gizi responden dalam kategori baik.

Agar semua anak dapat terbiasa sarapan pagi maka perlu diberikan penyuluhan gizi mengenai sarapan pagi yang dapat disampaikan melalui program UKS untuk meningkatkan keadaan gizi anak sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

1. Adi, Anis Catur. 1998, *Konsumsi Ketahanan Pangan Rumah Tangga Menurut Tipe Agroekonomi di Wilayah Kabupaten Pasuruan Jawa Timur* (Tesis). Program Pascasarjana Gizi Masyarakat dan Sumberdaya Keluarga Institut Pertanian Bogor, Bogor.
2. Apriadi.2001. Mengapa Anak Sebaiknya dibiasakan Sarapan? Kumpulan artikel KOMPAS. Jakarta.
3. Asih, Wiwin F. 2001, *Status Gizi Remaja dan Faktor-faktor yang berhubungan pada Siswa SMUN 3 Bogor*, (Skripsi). Program Sarjana Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia. Depok
4. Bobrof, et al, 1996. *Encouraging Elementary School Children to Eat Breakfast. Journal of Nutrition Education* Vol.23
5. Departemen Kesehatan Republik Indonesia, 2001. *Pedoman Penyuluhan Gizi pada Anak Sekolah Bagi Petugas Puskesmas*. Direktur Jenderal Bina Kesehatan Masyarakat Direktorat Bina Gizi Masyarakat, Jakarta.
6. Green, L.W. 2005, *Health Program Planning an Educational and Ecological Approach*, Mc Graw Hill, New York.

7. Green at all., (1980). *Measurement And Evaluation In Health Education And Health Promotion*. Mayfield Publishing Company Palo Alto., California.
8. Hardiansyah. 1998, *Kebiasaan Makan Pagi dan Jajanan Anak Sekolah Peserta Program Makanan Tambahan Anak Sekolah PMTAS di Kabupaten Bogor*, GMSK Faperta IPB. Bogor.
9. Husaini, M.A. 1992, *Kebiasaan Makan, Konsumsi Jajanan dan Aspek-aspek Kesehatan Murid SD*, Laporan Penelitian Gizi, Puslitang Gizi Bogor.
10. Irawati, dkk, *Pengetahuan Gizi Murid SD dan SLTP Kotamadya Bogor*, Penelitian Gizi dan Makanan, Puslitbang Gizi. Jilid 15. Bogor.
11. Judarwanto, W. 2009, *Perilaku Makan Anak Sekolah*.
12. www.kesulitanmakan.bravehost.com
13. Khomsan A. 2000. *Teknik Pengukuran Pengetahuan Gizi*. Jurusan Gizi Masyarakat dan Sumberdaya Keluarga, Fakultas Pertanian, IPB, Bogor.
14. Moehji, Sjahmien. 2003. *Ilmu gizi II. Penanggulangan Gizi Buruk*. Papis Sinar Sinanti. Jakarta.
15. Muhilal. 1998. *Program Makanan Tambahan Anak Sekolah di Negara Lain dan di Indonesia*. Buletin Gizi Indonesia XIII.
16. Mulyazam, A. 2005, *Gambaran Perilaku Sarapan pada Mahasiswa FKM UI Tahun 2005*. (Skripsi). Program Sarjana Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia. Depok.
17. Muniroh dan Sumarmi, 2002, *Faktor-faktor yang mempengaruhi Perbedaan Status Gizi Remaja Putri di Daerah Perkotaan dan Pedesaan Kabupaten Jombang*, Bagian Gizi FKM UNAIR, Surabaya.
18. Napitu , N 1994. *Perilaku Jajanan dikalangan Siswa SMA dipinggiran Kota DKI Jakarta*, Thesis. IPB. Bogor.
19. Ningsih, Supriati. 2005. *Kebiasaan Sarapan dan Faktor-faktor yang Berhubungan Serta Kaitannya Dengan Prestasi Belajar Siswa kelas IV, V, VI SDN 07 Jakarta Timur Tahun 2005*. (Skripsi). Program Sarjana Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia, Depok.
20. Notoatmodjo, Soekidjo Dr. (2003). *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta., akarta
21. _____ (1997). *Prinsip Dasar Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Rineka Cipta, Jakarta
22. Saidin S dkk. 1991, *Hubungan Makan Pagi dengan Konsentrasi Belajar, Penelitian Gizi dan Makanan*. Puslitbang Gizi. Bogor.
23. Sediaoetama, Achmad Djaeni. 2000. *Ilmu Gizi Untuk Mahasiswa dan Profesi Jilid I*, Dian Rakyat, Jakarta.
24. Setyorini, Endang. 2005. *Gambaran Perilaku Sarapan dan Hubungannya dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas 3 dan 4 di SD Daar Ei Salam Bogor Tahun 2005* [Skripsi]. Program Sarjana Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia. Depok
25. Siega, Ritz et-al.1998. *Trends Breakfast Consumption for Children In The United State From 1965 to 1991*. Amercan Journal Clinical Nutrition
26. Soehardjo. 1989. *Sosio Budaya Gizi*, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi, Pusat antar Universitas Pangan dan Gizi IPB Bogor.
27. Soewondo, S. & S. Sadli. 1989. *Gizi*

- Perilaku dan Pendidikan Gizi Disekolah Dasar.* Prosiding Simposium Pangan dan Gizi Serta Kongres IV Perhimpunan Peminat Pangan dan Gizi, Padang, Sumatera Barat. Puslitbang Gizi Bogor.
28. Syafnida, Maharizul. 2007. *Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar (SD) Kelas IV dan V di SDN Beji 7 Depok Tahun 2007.* Skripsi FKM UI. Depok
29. WHO, 1998. *WHO Information Series On School Health. Healthy Nutrition: An Essential Element of a Health-Promoting School*
30. Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi (WNPG) VIII. 2004. *Angka Kecukupan Gizi dan Acuan Label Gizi.*, Jakarta 17-19 Mei 2004, *Ketahanan Pangan dan Gizi di Era Otonomi Daerah dan Globalisasi.* Direktorat Standarisasi Produk dan Pangan. Jakarta.