

**KEBIASAAN SARAPAN PAGI, ASUPAN ZAT GIZI, DAN STATUS GIZI
MURID SDN INPRES 3 TONDO, KOTA PALU**

Nurdin Rahman, Nikmah Utami Dewi, Bohari*

Bagian Gizi Kesehatan Masyarakat, Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Tadulako.

**e-Mail Korespondensi: bohmk@gmail.com*

ABSTRAK

Kekurangan dan kelebihan gizi merupakan masalah gizi kronis dan akut yang mengancam anak usia sekolah dasar. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji kebiasaan sarapan pagi, asupan zat gizi, dan status gizi anak usia sekolah dasar. Jenis penelitian ini merupakan analitik observasional. Populasi penelitian adalah semua siswa kelas 4 SDN Inpres 3 Tondo yang berjumlah 40 murid. Teknik sampling adalah total sampling. Besar sampel yang berhasil dikumpulkan adalah 30 murid, dan 10 murid tidak hadir selama penelitian. Variabel penelitian yaitu kebiasaan sarapan pagi, asupan energi dan zat gizi, dan status gizi. Instrumen penelitian adalah form food recall 24 jam, food model, microtoise. Analisis data menggunakan aplikasi Nutrisurvey, WHO Antro Plus, dan SPSS. Hasil penelitian yaitu asupan gizi yang kurang dari AKG yaitu energi (80,0%), karbohidrat (76,6%), lemak (70,0%), dan protein (63,3%). Kebiasaan sarapan pagi sebesar 86,2%. Status gizi (IMT/Umur) kurus (13,3%), gizi lebih (20,0%) dan normal (66,7%). Kesimpulan yaitu murid telah memiliki kebiasaan sarapan pagi namun kualitas asupan gizinya masih kurang dari AKG dan murid memiliki masalah kekurangan dan kelebihan gizi.

Kata kunci: kebiasaan sarapan pagi, asupan gizi, status gizi

A. PENDAHULUAN

Anak usia sekolah dasar (SD) merupakan golongan penduduk yang berada pada masa pertumbuhan yang cepat dan aktif secara fisik, sehingga membutuhkan lebih banyak energy dan protein(1). Namun, anak usia sekolah dasar rentan mengalami kekurangan protein dan energy akibat tidak sarapan pagi sebelum ke sekolah (2,3). Kuantitas asupan protein dan energi sarapan pada anak terkait dengan tingkat kecukupan gizi anak (4).

Status gizi anak dipengaruhi oleh dua faktor langsung yaitu asupan gizi dan penyakit infeksi(5). Melewatkan sarapan pagi menyebabkan defisit zat gizi dan tidak dapat mengganti asupan zat gizi melalui waktu makan yang lain (3,6,7). Melewatkan sarapan pagi pada anak-anak dipengaruhi oleh nafsu makan yang kurang dan berpengaruh terhadap jadwal makan berikutnya sehingga asupan energi harian berkurang (8).

Asupan gizi yang kurang dan tidak seimbang dapat mempengaruhi pertumbuhan, perkembangan dan status gizi anak. Hasil Survey Diet Total (SDT) menunjukkan bahwa Sulawesi Tengah merupakan salah provinsi dengan asupan energy dan zat gizi makro lebih rendah (deficit) dibandingkan dengan Angka Kecukupan Gizi (AKG)(9). Riskeddas tahun 2013, prevalensi anak kurus usia 6-12 tahun di Propinsi Sulawesi Tengah 14,1% yang terdiri atas sangat kurus 4,4% dan kurus 9,7% termasuk berada diatas prevalensi nasional 11,2% yang terdiri atas 4% sangat kurus dan 7,2% kurus (10).

Berdasarkan paparan diatas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengkaji

kebiasaan sarapan pagi, asupan zat gizi dan status gizi murid sekolah dasar.

B. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan analitik observasional. Populasi penelitian adalah semua siswa kelas 4 SDN Inpres 3 Tondo yang berjumlah 40 murid. Teknik sampling adalah total sampling. Besar sampel yang berhasil dikumpulkan adalah 30 murid. Namun terdapat 10 murid tidak hadir selama penelitian.

Variabel penelitian yaitu 1) kebiasaan sarapan pagi yang diukur menggunakan kuesioner terstandar tentang sarapan pagi; 2) Asupan energi dan zat gizi (karbohidrat, protein, dan lemak) diukur menggunakan kuesioner recall 24 jam oleh enumerator terlatih dan menggunakan food model sebagai alat bantu mengestimasi berat makanan/minuman yang dikonsumsi; 3) status gizi dikumpulkan melalui pengukuran berat badan menggunakan timbangan berat badan yang telah dikalibrasi, tinggi badan diukur dengan menggunakan alat ukur microtoise dengan mengukur tinggi badan mendekati 0,1 cm, dan umur murid diketahui berdasarkan informasi tanggal, bulan, dan tahun kelahiran..

Analisis asupan energi dan zat gizi menggunakan aplikasi aplikasi Nutrisurvey dengan kriteria asupan energi yaitu Cukup (jika asupan energi 70-110% AKG); Kurang (jika asupan energi <70% AKG), asupan karbohidrat, protein, dan karbohidrat yaitu : Cukup (jika asupan gizi 80-110% AKG); Kurang (jika asupan gizi <80% AKG). Murid memiliki kebiasaan

sarapan pagi jika memiliki sarapan pagi setiap hari atau minimal 4x dalam seminggu. Status gizi yaitu IMT/Umur menggunakan aplikasi WHO Antro Plus dengan kriteria : Kurus ($-3SD$ s/d $<-2SD$), Normal ($-2SD$ s/d $1SD$), Gemuk ($> 1SD$ s/d $2SD$).

C. HASIL PENELITIAN

Gambaran karakteristik murid SDN Inpres 3 Tondo yang mengikuti penelitian ini ditunjukkan pada tabel 1.

Tabel 1 menunjukkan karakteristik murid yang menjadi responden dalam penelitian ini berdasarkan kelompok umur yaitu umur 10 tahun merupakan kelompok umur yang terbanyak dengan

persentasi 43,3% dengan jenis kelamin yang paling dominan adalah perempuan dengan persentasi 60,0%. Suku Kaili merupakan suku yang asal murid yang paling banyak dengan persentasi 60,0%. Adapun pekerjaan ayah dari murid yang paling banyak adalah sebagai PNS/Polri dengan persentasi 56,7% dan ibu yang bekerja sebagai IRT adalah yang paling banya dengan persentasi 86,7%.

Gambaran kebiasaan sarapan pagi murid SDN Inpres 3 Tondo ditunjukkan pada tabel 2 yaitu pada umumnya murid memiliki kebiasaan sarapan pagi dengan persentasi 86,3%.

Tabel 1. Distriubsi Murid Berdasarkan Karakteristik Murid dan Orang Tua Murid SDN Inpres 3 Tondo, Palu, 2015

Karakteristik	n (30)	%
Kelompok Umur		
9 tahun	5	16,7
10 tahun	13	43,3
11 tahun	12	40,0
Jenis Kelamin		
Laki-laki	12	40,0
Perempuan	18	60,0
Suku		
Kaili	18	60,0
Bugis	5	16,7
Makassar	3	10,0
Lainnya	4	13,3
Pekerjaan Ayah		
PNS/Polri	17	56,7
Wiraswasta	7	23,3
Buruh	4	13,3
Lainnya	2	6,7
Pekerjaan Ibu		
IRT	26	86,7
PNS	3	10,0
Wiraswasta	1	3,3

Sumber: Data Primer, 2015

Tabel 2 Kebiasaan Sarapan Pagi Murid SDN Inpres 3 Tondo, Palu, 2015

Kebiasaan Sarapan Pagi	n (30)	%
Tidak	5	16,7
Ya	25	83,3

Sumber: Data Primer 2015

Tabel 3 menunjukkan bahwa asupan energy murid SDN Inpres 3 Tondo umumnya termasuk kategori kurang (<70% AKG Energi) dengan persentasi 80% dan hanya 20,% yang memiliki asupan energy yang termasuk

kategori cukup. Asupan gizi yang kurang dari AKG yaitu energi (80,0%), karbohidrat (76,6%), lemak (70,0%), dan protein (63,3%). Kebiasaan sarapan pagi sebesar 86,2%.

Tabel 3 Asupan Energi dan Zat Gizi Murid SDN Inpres 3 Tondo, Palu, 2015

Asupan Energi dan Zat Gizi	n (30)	%
Energi		
Kurang	24	80
Cukup	6	20
Karbohidrat		
Kurang	23	76,6
Cukup	7	23,4
Lemak		
Kurang	21	70,0
Cukup	9	30,0
Protein		
Kurang	19	63,3
Cukup	11	36,7

Sumber: Data Primer 2015

Tabel 4 menunjukkan bahwa status gizi IMT/Umur murid SDN Inpres 3 Tondo umumnya normal dengan persentasi 66,7%, namun terdapat 20,0%

yang memiliki berat badan lebih (Gizi Lebih) dan 13,3% yang memiliki berat badan kurus

Tabel 4 Status Gizi IMT/Umur Murid SDN Inpres 3 Tondo, Palu, 2015

Status Gizi IMT/Umur	n (30)	%
Kurus	4	13,3
Normal	20	66,7
Gizi Lebih	6	20,0

Sumber: Data Primer 2015

D. PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan pagi dan status gizi murid yang baik. Meskipun hasil penilaian asupan energi dan zat gizi makro seperti karbohidrat, protein, dan lemak menunjukkan tingkat asupan yang

rendah dari angka kecukupan gizi sesuai umur dan jenis kelamin anak.

Secara frekuensi sarapan sapi yang menunjukkan 83,3% murid sarapan setiap hari atau minimal 4x seminggu, namun secara kualitas sarapan pagi masih rendah yang ditandai dengan

tingkat asupan energi dan zat gizi lainnya masih rendah.

Sarapan yang dianjurkan adalah mengkonsumsi makanan yang mengandung gizi seimbang dan memenuhi 20-25% dari kebutuhan energy total dalam sehari yang dilakukan pada pagi hari sebelum kegiatan belajar di sekolah (11). Membiasakan sarapan sangat dianjurkan karena dapat menambah pemenuhan kebutuhan zat gizi sehari-hari. Keputusan murid sekolah dasar untuk membiasakan sarapan pagi terkait dengan dorongan dan motivasi orang tua, serta pengetahuan gizi (12). Sarapan dianjurkan untuk mempengaruhi peningkatan pembelajaran pada anak-anak dalam hal perilaku, kognitif, dan prestasi belajar anak di sekolah(13,14).

Makanan yang mengandung zat gizi yang seimbang sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan khususnya masa anak-anak dan remaja. Kebiasaan makan yang diperoleh akan berdampak pada kesehatan dalam fase kehidupan selanjutnya (15). Untuk anak usia 4-18 tahun, anjuran proporsi energi dari karbohidrat, protein, dan lemak masing-masing 55%, 15%, dan 30%(16)

Anak usia sekolah pada umumnya menghabiskan waktunya 6-7 jam di sekolah, sehingga asupan gizi anak akan kurang jika tidak diawali dengan sarapan pagi. Selain sarapan pagi, anak sekolah biasanya jajan di sekolah yang akan memberikan sumbangan energi dan zat gizi yang dibutuhkan selama aktivitas di sekolah. Umumnya anak usia sekolah tidak membawa bekal ke sekolah dengan alasan bahwa telah sarapan di rumah

sebelum berangkat ke sekolah (17). Pada penelitian lainnya menunjukkan bahwa anak-anak tidak sarapan ke sekolah cukup tinggi dan hal ini menjadi salah satu tanda bawah anak cenderung kurang makan dan berakibat kepada kondisi gizi kurang, serta berdampak pada anak-anak sering sakit, sering bolos, dan tidak dapat berkonsentrasi dalam belajar (13).

Kebiasaan tidak sarapan pagi (breakfast skipping) dan jenis sarapan pagi yang dikonsumsi memiliki korelasi dengan status berat badan dan asupan gizi pada anak-anak dan remaja di Amerika Serikat(18). Pola makan sangat mempengaruhi keadaan gizi seseorang. Pola makan yang baik dapat meningkatkan status gizi. Keadaan gizi kurang terjadi karena tubuh kekurangan satu atau beberapa jenis zat gizi yang dibutuhkan seperti jumlah zat gizi yang dikonsumsi kurang, mutunya rendah, dan frekuensi makan kurang(19)

Asupan gizi yang seimbang pada anak usia sekolah perlu mendapatkan perhatian dari orang tua dan pihak sekolah. Upaya perbaikan gizi melalui pemenuhan gizi pada anak usia sekolah, sama seperti halnya usaha memperbaiki gizi dan kesehatan pada bayi, merupakan elemen strategis dalam usaha membangun masyarakat. anak yang lebih sehat dan bergizi lebih baik akan berada di sekolah lebih lama, belajar lebih banyak dan akan menjadi orang dewasa yang lebih sehat dan lebih produktif(20).

Mengatasi permasalahan gizi dan kesehatan pada anak usia sekolah memberikan manfaat lebih dari sekedar memperbaiki kesehatan dan kapasitas belajar kelompok yang mendapatkan

perawatan tersebut saja. Hal tersebut juga membawa manfaat gizi dan kesehatan antar generasi dan keuntungan ekonomi jangka panjang (20).

Adapun keterbatasan penelitian ini adalah jumlah sampel yang sedikit yang dikarenakan pada saat yang bersamaan banyak murid yang tidak datang ke sekolah.

E. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan yaitu murid telah memiliki kebiasaan sarapan pagi namun kualitas asupan gizinya masih kurang yang ditandai dengan asupan energi, karbohidrat, protein, dan lemak yang kurang dari Angka Kebutuhan Gizi yang dianjurkan pada usia anak. Status gizi IMT/Umur anak normal meski masih terdapat masalah kekurangan dan kelebihan gizi.

Adapun saran penelitian yaitu perlunya penelitian lanjutan dengan jumlah sampel yang lebih besar yang mewakili beberapa sekolah di Kota Palu untuk melihat korelasi antara kebiasaan sarapan pagi, asupan gizi makro dan mikro terhadap tingkat kecerdasan anak dan status gizi, khususnya wasting dan stunting.

DAFTAR PUSTAKA

1. Pourhashemi SJ, Motlagh MG, Khaniki GRJ, Golestan B. Nutritional assessment of macronutrients in primary school children and its association with anthropometric indices and oral health. *Pakistan J Nutr.* 2007;6(6):687–92.
2. Rampersaud GC, Pereira MA, Girard BL, Adams J, Metz JD. Breakfast habits, nutritional status, body weight, and academic performance in children and adolescents. *J Am Diet Assoc.* 2005;105(5):743–60.
3. Pereira MA, Erickson E, McKee P, Schrankler K, Raatz SK, Lytle LA, et al. Breakfast frequency and quality may affect glycemia and appetite in adults and children. *J Nutr [Internet].* 2011;141(1):163–8. Available from: <http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=3001239&tool=pmcentrez&rendertype=abstract>
4. Irma, Yunawati HH, Madarina J. Kebiasaan sarapan tidak berhubungan dengan status gizi anak sekolah dasar di Kabupaten Timor Tengah Selatan, Provinsi Nusa Tenggara Timur. *Jurna Gizi dan Diet Indones.* 2015;3(2):77–86.
5. United Nations Children’s Fund (UNICEF). Multi-sectoral Approaches to Nutrition: NUTRITION-SPECIFIC AND NUTRITION-SENSITIVE INTERVENTIONS TO ACCELERATE PROGRESS [Internet]. 2014 [cited 2017 Mar 21]. Available from: https://www.unicef.org/eapro/Brief_Nutrition_Overview.pdf
6. Aziz M DM. Nutritional status and eating practices among children aged 4–6 years old in selected urban dan rural kindergarten in Selangor, Malaysia. *Asian J Clin Nutr.* 2012;4(4):116–31.
7. Soedibyo S, Gunawan H. Kebiasaan Sarapan di Kalangan Anak Usia Sekolah Dasar di Poliklinik Umum. *Sari Pediatr.* 2009;11(1):66–70.
8. Kral TVE, Whiteford LM, Heo M, Faith MS. Effects of eating

- breakfast compared with skipping breakfast on ratings of appetite and intake at subsequent meals in 8- To 10-y-old children. *Am J Clin Nutr.* 2011;93(2):284–91.
9. Balitbangkes. *Studi Diet Total (Survei Konsumsi Makanan Individu Indonesia 2014)*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2015.
 10. Balitbangkes. *Buku Saku Pemantauan Status Gizi dan Indikator Kinerja Gizi Tahun 2015*. 2015; 2016.
 11. Khomsan. *Pangan dan Gizi untuk Kesehatan*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada; 2004.
 12. Sofianita NI, Arini FA, Meiyetriani E. Peran Pengetahuan Gizi Dalam Menentukan Kebiasaan Sarapan Anak-Anak Sekolah Dasar Negeri. *J Gizi Pangan.* 2015;10(1):57–62.
 13. Adolphus K, Lawton CL, Dye L. The effects of breakfast on behavior and academic performance in children and adolescents. *Front Hum Neurosci [Internet].* 2013;7(August):425. Available from: <http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=3737458&tool=pmcentrez&rendertype=abstract>
 14. Hoyland A, Dye L, Lawton CL. A systematic review of the effect of breakfast on the cognitive performance of children and adolescents. *Nutr Res Rev [Internet].* 2009;22(2):220–43. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19930787>
 15. Arisman. *Gizi dalam daur kehidupan*. Buku ajar ilmu gizi. Jakarta: EGC; 2004.
 16. Hardinsyah, Riyadi H, Napitupulu V. Kecukupan energi, protein, lemak dan karbohidrat. *Dep Gizi FK UI.* 2012;2004(Wnpg 2004):1–26.
 17. Anzarkusuma IS, Mulyani EY, Jus'at I, Angkasa D. Status Gizi Berdasarkan Pola Makan Anak Sekolah Dasar Di Kecamatan Rajegt Tangerang. *Indones J Hum Nutr.* 2014;1(2):135–48.
 18. Deshmukh-Taskar PR, Nicklas TA, O'Neil CE, Keast DR, Radcliffe JD, Cho S. The Relationship of Breakfast Skipping and Type of Breakfast Consumption with Nutrient Intake and Weight Status in Children and Adolescents: The National Health and Nutrition Examination Survey 1999-2006. *J Am Diet Assoc [Internet].* Elsevier Inc.; 2010;110(6):869–78. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jada.2010.03.023>
 19. Noviani, Kurnia., Afifah, Effatul., Astiti D. Kebiasaan jajan dan pola makan serta hubungannya dengan status gizi anak usia sekolah di SD Sonosewu Bantul Yogyakarta. *Gizi dan Diet Indones.* 2016;4(2):97–104.
 20. Miller J, Rosso D. *Investasi untuk Kesehatan dan Gizi Sekolah di Indonesia [Internet]*. Basic Education Capacity-Trust Fund. Jakarta; 2009. 1-35 p. Available from: <http://datatopics.worldbank.org/hnp/files/edstats/IDNwp09a.pdf>