



## **PERAN ORANG TUA DALAM MEMBIASAKAN SARAPAN PAGI MENINGKATKAN STATUS GIZI DAN MENURUNKAN ANGKA KEJADIAN SAKIT PADA ANAK USIA SEKOLAH**

**Erna Susilowati\*, Yunarsih, Dyah Ika Krisnawati**

Program Studi D III Keperawatan, Akademi Keperawatan Dharma Husada Kediri, Jl. Penanggungan No.41a,  
Bandar Lor, Kec. Kota, Kota Kediri, Jawa Timur 64114, Indonesia

\*[ernabudi.80@gmail.com](mailto:ernabudi.80@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Penurunan laju pertumbuhan sebagai dampak dari penurunan nafsu makan yang sering dialami Anak usia sekolah. Anak memilih makanan dan perhatiannya pada makanan lebih rendah dibanding masa sebelumnya karena aktifitasnya yang padat. Faktor peran keluarga (ibu) dalam menyediakan makanan juga dapat menjadi penyebab terjadinya malnutrisi serta resiko kejadian sakit pada anak usia sekolah. Penelitian ini merupakan penelitian observasional pada anak usia sekolah dengan rancangan cross sectional, jumlah sampel 32 anak usia sekolah di SDIT Bina Insani Kota Kediri dengan menggunakan metode simple random sampling. Analisa data statistic yang digunakan adalah uji korelasi Spearman ( $\alpha=0,05$ ). Data status gizi diperoleh dengan mengukur berat badan, usia anak dan indek masa tubuh. Dipresentasikan dengan nilai Z score tinggi badan menurut umur (TB/U) Data peran orang tua dan kejadian sakit 3 bulan terakhir diperoleh dengan quesioner. Hasil analisa menunjukkan mayoritas dari anak yang mempunyai status gizi normal dan jarang sakit mempunyai kecenderungan pelaksanaan peran orang tua dalam penyediaan nutrisi baik ( $p:0,002$ ). Status gizi yang normal mampu memaksimalkan daya tahan tubuh terhadap infeksi ( $p:0,000$ ). Perlu meningkatkan peran orang tua dalam memberikan asupan gizi yang adekuat sesuai dengan kebutuhan anak agar status gizinya menjadi baik.

Kata kunci: anak sekolah; kejadian sakit; peran; status gizi

## ***THE ROLE OF PARENTS IN GETTING USED TO BREAKFAST IMPROVES NUTRITIONAL STATUS AND REDUCES THE INCIDENCE OF ILLNESS IN SCHOOL-AGE CHILDREN***

### **ABSTRACT**

*Decreased growth rate as a result of decreased appetite that is often experienced by school-age children. Children choose food and their attention to food is lower than in the past because of their dense activities. The role of the family (mother) in providing food can also be a cause of malnutrition and the risk of illness in school-age children. This research is an observational study on school age children with a cross sectional design, the number of samples is 32 school age children at SDIT Bina Insani Kediri City using simple random sampling method. The statistical data analysis used was the Spearman correlation test ( $\alpha=0.05$ ). Nutritional status data was obtained by measuring weight, child's age and body mass index. Presented with a Z score for height according to age (TB/U). Data on the role of parents and the incidence of illness in the last 3 months were obtained by using a questionnaire. The results of the analysis show that the majority of children who have normal nutritional status and rarely get sick have a tendency to carry out the role of parents in providing good nutrition ( $p: 0.002$ ). Normal nutritional status was able to maximize the body's resistance to infection ( $p: 0.000$ ). It is necessary to increase the role of parents in providing adequate nutritional intake according to the needs of children so that their nutritional status becomes good.*

*Keywords: incidence of illness; nutritional status; role; school children*

## PENDAHULUAN

Jarak antara waktu makan berkisar 8 jam, sehingga pada pagi hari perut kosong. Sarapan pagi untuk anak sangat penting dan bermanfaat bagi anak usia sekolah. Hardinsyah & Aries (2012) menegaskan bahwa individu yang seringkali tidak sarapan cenderung menunjukkan fisik yang lemas, kurang, terkadang terlihat mengantuk bahkan dapat juga mengalami pusing. Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Frankling dalam Suwardhani, 2013) tentang asupan makanan anak usia sekolah memerlukan asupan kandungan glukosa dalam menu makanan untuk meningkatkan kinerja otak. Ketidak cukupan glukosa di otak memberi efek terhadap daya pikir dan daya ingat. Kadar glukosa yang terus-menerus mengalami penurunan karena tidak diimbangi sarapan akan berdampak negatif bagi tubuh, yakni gizi setelah bangun pagi akan menjadi kurang. Bagi siswa bahwa dalam aspek pemenuhan sarapan pagi merupakan upaya meningkatkan prestasi serta konsentrasi siswa dalam belajar, melindungi kualitas gizi yang dapat menyebabkan resiko obesitas, mengurangi anemia dan sarapan pagi juga sangat bermanfaat dalam meningkatkan kekuatan tubuh pada anak hingga anak-anak yang membiasakan makan pagi anak tidak mudah sakit. Sarapan pagi yang efektif mencakup 15-30% pada angka kebutuhan gizi harian untuk membentuk tubuh yang aktif, pola hidup sehat, Makan pagi bagi anak usia sekolah sangatlah penting, karena waktu sekolah adalah waktu penuh aktivitas yang membutuhkan energi yang cukup besar. Keluarga memiliki peran yang sangat penting dalam proses tumbuh kembang anak mulai dari memfasilitasi segala kebutuhan anak hingga mengajarkan kepada anak tentang aspek-aspek sosial, emosional, bahasa, fisik motorik, hingga pemenuhan nutrisi anak yang dikonsumsi setiap hari.

Pendidikan dan kesehatan merupakan hal penting bagi anak usia sekolah baik pertumbuhan maupun perkembangannya. Anak yang mendapat pola pengasuhan, asupan gizi yang cukup, lingkungan yang sehat, pelayanan kesehatan dasar serta mendapat stimulasi tumbuh kembang yang tepat serta optimal sesuai potensi anak maka akan dapat tumbuh dan berkembang dengan baik dan sehat. Menurut Hardinsyah dalam Imam Firmansyah (2015) mengatakan bahwa sarapan yang sehat harus mencakup 4 hal. Pertama adalah jenisnya, terutama untuk makanan dan minuman. Kedua, tercukupinya kebutuhan gizi 15-30% dari kebutuhan harian. Ketiga makanan harus aman dan terbebas dari berbagai pencemaran dan yang terakhir adalah waktu. Pada penelitian yang dilakukan oleh Gemily (2015) ada sejumlah faktor yang berhubungan terhadap kebiasaan sarapan anak sekolah yaitu jenis kelamin, pendidikan orang tua, pekerjaan orang tua, dorongan keluarga, ketersediaan sarapan dirumah, teman sebaya dan uang saku. Kesibukan yang sangat padat di pagi hari membuat para orang tua sibuk bahkan nyaris melewatkan waktu untuk sarapan karena tuntutan aktivitas yang padat. Terkadang si kecil pun juga tidak mengikuti sarapan atau karena anak susah sekali diajak untuk sarapan. Sarapan adalah aktivitas makan pada saat pagi hari, dengan melakukan aktivitas sarapan pagi dengan baik maka dapat menjaga daya tahan tubuh.

Upaya keluarga dalam membentuk kebiasaan sarapan anak merupakan bentuk dari dukungan keluarga. Shumaker & Brownell, (1984 dalam Peterson & Brewdow, 2004) mengemukakan bahwa dukungan keluarga merupakan bagian dari dukungan sosial, dimana terjadi pertukaran sumber-sumber antara penyedia layanan kesehatan dan keluarga sebagai penerima layanan untuk meningkatkan kesejahteraan. Peranan keluarga sangat dibutuhkan untuk membentuk perilaku makan yang sehat. Seorang ibu dalam hal ini harus mengetahui, mau, dan mampu menerapkan makan yang seimbang atau sehat dalam keluarga karena anak akan meniru perilaku makan dari orangtua dan orang-orang di sekelilingnya dalam keluarga. Ibu mempunyai peran penting dalam menyiapkan menu sarapan yang lezat dan bergizi serta suasana sarapan yang menyenangkan. Hal ini akan membantu anak menampilkan kemampuan terbaik mereka, serta menumbuhkan potensi maksimal anak dan menjauhkan mereka dari masalah kesehatan.

## METODE

Penelitian ini adalah penelitian observasional menggunakan rancangan cross sectional , jumlah responden 32 anak menggunakan metode simple random sampling .Menggunakan uji statistic korelasi Spearman ( $\alpha=0,05$ ). Data status gizi diperoleh dengan mengukur berat badan anak yang menyesuaikan dengan umur serta indek masa tubuh. Dipresentasikan dengan nilai Z score tinggi badan menurut umur (TB/U) Data peran orang tua dan kejadian sakit 3 bulan terakhir diperoleh dengan quesioner.

## HASIL

Tabel 1.  
Karakteristik Anak Berdasarkan Jenis Kelamin (n=32)

Jenis Kelamin	f	%
Laki - laki	17	53
Perempuan	15	47

Tabel 1 didapatkan bahwa sebagian besar anak berjenis kelamin laki laki (53%)

Tabel 2. Karakteristik Peran Orangtua (n=32)

Peran Orangtua	f	%
Baik	24	75
Cukup	5	15
Kurang	3	10

Tabel 2 didapatkan sebagian besar responden mempunyai peran yang baik dalam penyediaan sarapan pagi dan membiasakan sarapan pagi untuk putra dan putrinya.

Tabel 3.  
Karakteristik Responden Berdasarkan Status Gizi (n=32)

Status Gizi	f	%
Sangat Kurus	1	3
Kurus	4	12
Normal	19	60
Gemuk	8	25
Obesitas	0	0

Tabel 3 didapatkan bahwa sebagian besar responden mempunyai status gizi normal

Tabel 4.  
Karakteristik Anak Berdasarkan Kejadian Sakit 3 Bulan Terakhir (n=32)

Kejadian Sakit	f	%
Sering	5	16
Jarang	7	22
Tidak Pernah	20	63

Tabel 4 didapatkan sebagian besar anak tidak sakit dalam waktu 3 bulan terakhir

Tabel 5.  
 Hubungan Peran Orangtua dalam Membiasakan Sarapan Pagi dengan Status Gizi Anak Usia Sekolah

Peran Orangtua	Status Gizi									
	Sangat Kurus		Kurus		Normal		Gemuk		Obesitas	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Baik	0	0	0	0	17	54	6	19	0	0
Cukup	0	0	2	6	2	6	2	6	0	0
Kurang	1	3	2	6	0	0	0	0	0	0
P =0,000										

Tabel 5 didapatkan terdapat hubungan yang signifikan antara peran orang tua dalam menyediakan dan membiasakan anak untuk sarapan pagi dengan status gizi anak usia sekolah ( $p= 0,000$ ). Orang tua yang selalu menyediakan sarapan pagi maka membuat anak mempunyai pola makan yang teratur sehingga intake nutrisi bisa terpenuhi. Iba yang menyediakan menu sehat dan higienes menunjang status gizi anak menjadi baik.

Tabel 6.  
 Hubungan Status Gizi Anak dengan Kejadian Sakit 3 Bulan Terakhir (n=32)

Status Gizi	Kejadian Sakit 3 Bulan Terakhir					
	Sering		Jarang		Tidak Pernah	
	f	%	f	%	f	%
Sangat Kurus	1	3	0	0	0	0
Kurus	3	10	1	3	0	0
Normal	0	0	0	0	19	60
Gemuk	0	0	6	19	1	3
Obesitas	0	0	0	0	0	0
P = 0,002						

Berdasarkan tabel 6 didapatkan adanya hubungan yang signifikan antara status gizi anak dengan kejadian sakit anak dalam 3 bulan terakhir ( $P=0,002$ )

Tabel 7. Hubungan Peran Orang tua dengan kejadian Sakit Anak pada 3 Bulan terakhir

Peran Orang tua	Kejadian Sakit 3 bulan terakhir					
	Sering		Jarang		Tidak Pernah	
	f	%	f	%	f	%
Baik	1	3	4	12	18	57
Cukup	1	3	3	10	2	6
Kurang	3	10	0	0	0	0
P = 0,000						

Tabel 7 didapatkan adanya hubungan yang signifikan anatara pelaksanaan perang orang tua dalam menyediakan menu sehat sarapan pagi dan membiasakan putranya sarapan pagi dengan kejadian sakit anak dalam 3 bulan terakhir.

Tabel 8.  
Analisa Statistik Hubungan Peran Orang Tua Dalam Penyediaan Sarapan Pagi dengan Status Gizi dan Kekadian sakit 3 bulan terakhir Anak Usia Sekolah (n=32)

		Peran Orang Tua	Status Gizi	Kejadian Sakit
Peran Orang Tua	Pearson Correlation	1	,655**	,682**
	Sig. (2-tailed)		,000	,000
	N	32	32	32
Status Gizi	Pearson Correlation	,655**	1	,534**
	Sig. (2-tailed)	,000		,002
	N	32	32	32
Kejadian Sakit	Pearson Correlation	,682**	,534**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	,002	
	N	32	32	32

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

## PEMBAHASAN

Jenis kelamin dalam epidemiologi juga mempengaruhi penyebaran suatu masalah kesehatan, ada masalah kesehatan yang lebih banyak ditemukan pada kelompok laki-laki saja, atau kelompok perempuan saja Berdasarkan Notoatmodjo (2002) Pengetahuan gizi dan kesehatan adalah suatu keadaan di mana seseorang dapat menguasai dan memahami pengertian tentang gizi dan kesehatan. Pengetahuan tersebut dapat diperoleh dari orang lain, generasi sebelumnya, atau melalui yang lain. Upaya keluarga dalam membentuk kebiasaan sarapan anak merupakan bentuk dari dukungan keluarga. Shumaker & Brownell, (1984 dalam Peterson & Brewdow, 2004) mengemukakan bahwa dukungan keluarga merupakan bagian dari dukungan sosial, dimana terjadi pertukaran sumber-sumber antara penyedia layanan kesehatan dan keluarga sebagai penerima layanan untuk meningkatkan kesejahteraan. Pekerjaan orang tua terutama ibu memiliki hubungan yang signifikan dengan kebiasaan sarapan anak sekolah. Dalam demikian diakibatkan ibu yang tidak bekerja (IRT) memperoleh waktu luang ketika menyediakan pilihan makanan kepada anak sekolah, hingga anak bisa sarapan dalam seksama & tak tergesa-gesa. Model peran merupakan perilaku pemberian contoh sehingga orang yang melihat akan mengikuti perilaku tersebut (Kroller & Warschburger, 2009). Keluarga dan teman sebaya dapat merupakan model yang kuat bagi anak dan remaja. Keluarga merupakan tempat pertama dan utama bagi anak dalam mendapatkan pendidikan, termasuk pendidikan tentang kebiasaan makan yang sehat. Pendidikan ibu merupakan faktor penting dalam pembentukan perilaku sehat anak.

Kebiasaan sarapan pagi erat kaitannya dengan pengetahuan gizi karena pengetahuan merupakan landasan penting untuk terjadi perubahan sikap dan tindakan sehingga dengan tingginya tingkat pengetahuan gizi terhadap sarapan pagi akan mengubah kebiasaan makan yang semula kurang baik menjadi baik. Sebagian orang bahkan berpendapat bahwa sarapan merupakan aktivitas yang menyebabkan terutama jika timbul perasaan mulas setelah sarapan. Berdasarkan kendala tersebut, perlu dilakukan pergeseran nilai sarapan dari suatu yang wajib dilakukan menjadi suatu kebiasaan setiap hari dengan memberikan penjelasan mengenai manfaat sarapan dan dampak jika tidak sarapan. Anak usia sekolah memerlukan media yang sesuai dan memadai untuk menambah pengetahuan serta pengembangan sikap dan norma tentang kesehatan. Anak usia sekolah cenderung aktif, senang bermain, dan banyak

bertanya sehingga metode yang dipilih memungkinkan anak berperan secara penuh dalam belajar sehingga anak menghargai pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh atas usaha sendiri.

Kamal et al. (2010) yang menyatakan bahwa rendahnya status nutrisi anak menggambarkan tidak seimbangnya asupan nutrisi dan dipengaruhi oleh beberapa faktor lingkungan dan sosioekonomi, seperti pendapatan keluarga yang rendah, tingkat pendidikan ibu, urutan anak dan lamanya masa menyusui. Model peran orang tua adalah kunci untuk pembentukan kebiasaan sehat bagi anak. Anak meniru perilaku orang di sekitar mereka (orang tua, saudara kandung) adalah model peran utama. Anak cenderung meniru dan mengikuti kebiasaan makan yang dilakukan orang tuanya. Ketersediaan sarapan dirumah dengan penyajian yang menarik dipagi hari yang disiapkan oleh ibu atau keluarga lainnya dirumah untuk melengkapi keperluan zat gizi yang meliputi zat pengatur, zat pembangun, zat tenaga. Ibu menyediakan sarapan untuk seluruh anggota keluarga. Perasaan cinta orang tua terhadap anak dalam pembentukan kebiasaan makan dapat diwujudkan dengan menyediakan waktu untuk mendampingi anak pada saat makan. Pendampingan pada saat sarapan merupakan wujud nyata dari sikap cinta orang tua terhadap anaknya. Degeling (2012) mengungkapkan bahwa kebiasaan makan bersama dengan keluarga secara teratur berhubungan dengan perkembangan psikologis yang positif bagi anak, anak merasa nyaman dan mampu memperbaiki nafsu makannya. Sarapan pagi termasuk dalam Pedoman Gizi Seimbang (PGS) Tahun 2014 pada pesan ke enam. Hal ini menandakan bahwa untuk mendapatkan asupan gizi yang seimbang, perlu dilakukan sarapan pagi secara rutin. Sarapan pagi memenuhi sepertiga kebutuhan gizi harian, maka apabila seseorang tidak dibiasakan untuk sarapan pagi, akan lebih besar kemungkinannya terjadi permasalahan gizi. Masyarakat Indonesia masih banyak yang belum membiasakan sarapan dan jarang menyediakan bekal untuk aktivitasnya. Padahal dengan tidak sarapan akan berdampak buruk terhadap proses belajar di sekolah bagi anak sekolah, menurunkan aktivitas fisik, menyebabkan kegemukan dan meningkatkan risiko jajan yang tidak sehat (Kemkes RI, 2014).

Menurut Almatsier (2013), status gizi merupakan keadaan tubuh yang berespon sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Status gizi dapat pula diartikan sebagai tanda fisik yang diakibatkan oleh karena adanya keseimbangan antara pemasukan dan pengeluaran gizi melalui variabel-variabel tertentu, yaitu indikator status gizi. Status gizi seseorang dipengaruhi oleh intake makan yang bergantung pada jumlah dan jenis pangan yang dibeli, pemasukan, distribusi dalam keluarga, dan kebiasaan makan secara perorangan. UNICEF (2013) menjelaskan tentang faktor-faktor yang dapat memengaruhi status gizi yang terbagi atas dua kategori, yaitu faktor langsung dan tidak langsung. Faktor langsung terdiri dari asupan makanan dan penyakit infeksi yang mungkin diderita oleh anak. Faktor penyebab tidak langsung dari kekurangan asupan makanan terdiri dari ketahanan pangan keluarga, pola pengasuhan anak, serta pelayanan kesehatan dan sanitasi lingkungan. sebagian besar orangtua selalu menyediakan sarapan pagi di rumah setiap harinya. Namun, dari sebagian besar tersebut, ternyata masih ada orangtua yang tidak memberikan sarapan pagi dengan asupan gizi sesuai yang dibutuhkan oleh anak usia sekolah tersebut. Selain karena hal itu, alasan lain yang memungkinkan anak hanya mengonsumsi susu saja untuk sarapan adalah keterbatasan waktu untuk sarapan. Jam masuk sekolah yang terhitung cukup pagi, yaitu pukul 06.30 WIB, lalu jarak rumah dengan sekolah yang jauh, serta kondisi jalanan yang selalu padat di pagi hari terutama pada jam masuk sekolah, mungkin saja menjadi faktor pendukung anak untuk tidak berlama-lama melakukan sarapan pagi, karena mereka takut datang terlambat.

Banyak faktor yang menyebabkan anak sekolah dasar tidak biasa melakukan sarapan pagi, diantaranya adanya citra bahwa sarapan merupakan kegiatan yang menjengkelkan karena perlu bangun tidur lebih pagi agar terealisasi waktu untuk sarapan, pengetahuan orang tua rendah sehingga orang tua tidak menyiapkan sarapan dan keluarga tidak membiasakan sarapan. Faktor lain adalah untuk menjaga penampilan fisik. Padahal tidak sarapan pagi bisa berakibat tidak baik bagi tubuh. Akibat tidak sarapan pagi adalah badan terasa lemah karena kekurangan zat gizi yang diperlukan untuk tenaga, tidak dapat melakukan kegiatan atau pekerjaan pada waktu pagi hari dengan baik dan tidak dapat berpikir dengan baik dan malas. Faktor-faktor yang memperburuk keadaan gizi anak usia sekolah adalah perilaku memilih dan menentukan jenis makanan yang disukai. Anak sering memilih makanan yang salah, terutama apabila orangtua tidak memberikan petunjuk yang benar. Dalam usia tersebut, anak-anak gemar sekali jajan akibat kebiasaan di rumah atau pengaruh teman.

Kebiasaan makan adalah cara individu dan kelompok individu memilih, mengkonsumsi dan menggunakan makanan-makanan yang tersedia, yang didasarkan kepada faktor-faktor sosial dan budaya dimana mereka hidup. Semua manusia di dunia ini pasti memerlukan pangan untuk dikonsumsi. Tubuh manusia harus memperoleh cukup pangan untuk mencukupi kebutuhan gizinya yaitu protein, lemak, karbohidrat, vitamin, mineral dan air guna mempertahankan kelangsungan hidupnya. Zat-zat makanan tersebut sangat berperan dalam ketahanan tubuh terhadap berbagai penyakit. Untuk seorang anak, makan dapat dijadikan media untuk mendidik anak supaya dapat menerima, menyukai, memilih makanan yang baik, juga untuk menentukan jumlah makanan yang cukup dan bermutu. Hal tersebut dapat dibina kebiasaan yang baik tentang waktu makan dan melalui cara pemberian makan yang teratur anak akan biasa makan pada waktu yang lazim dan sudah ditentukan. Kebiasaan makan pagi membantu seseorang untuk memenuhi kecukupan gizinya sehari-hari. Jenis hidangan untuk makan pagi dapat dipilih dan disusun sesuai dengan keadaan. Namun akan lebih baik jika terdiri dari makanan sumber zat tenaga, sumber zat pembangun dan sumber zat pengatur (PUGS, 2005: 38).

Makan pagi sangat bermanfaat sebagai bekal beraktivitas, baik untuk anak-anak maupun orang dewasa dari makan pagi inilah tubuh mendapat asupan zat-zat gizi untuk ketahanan tubuh, hal ini dikuatkan di PUGS dalam Almatsier (2013). makan pagi sangat penting bagi anak-anak, yaitu untuk mengisi ulang tubuh anak dengan energi dan nutrisi, mencegah kelelahan di pagi hari, membantu konsentrasi di pagi hari, menjaga kestabilan kadar glukosa darah, menurunkan tingkat kolesterol, memberikan sepertiga asupan nutrisi anak sehari-hari khususnya zat besi, serat dan kalsium. konsumsi makanan seseorang berpengaruh terhadap status gizi orang tersebut. Anak-anak yang melewatkan makan pagi kurang terpenuhi semua kebutuhan nutrisinya. Makanan yang dikonsumsi ketika makan pagi secara tidak langsung akan mempengaruhi status gizi seseorang, susunan makan pagi merupakan menu seimbang, yang terdiri atas sumber energi, zat pembangun dan zat pengatur. Kebiasaan makan seseorang merupakan salah satu manifestasi kebudayaan keluarga tersebut yang disebut *lifestyle*. Berbagai budaya memberikan peranan dan nilai yang berbeda-beda terhadap makanan. Kemampuan ekonomi dalam sebuah keluarga relatif mudah diukur dan berpengaruh besar pada konsumsi pangan. Hal ini berhubungan langsung dengan penghasilan sebuah keluarga, jika penghasilan ekonomi sebuah keluarga tinggi maka akan terjadi penyediaan makanan yang cukup dalam sebuah keluarga namun jika penghasilan ekonomi sebuah keluarga rendah maka perhatian terhadap penyediaan makanan dalam sebuah keluarga juga kurang.

Pendidikan gizi merupakan salah satu unsur penting dalam meningkatkan status gizi masyarakat untuk jangka yang panjang. Melalui sosialisasi pesan gizi yang benar akan

membentuk suatu kebiasaan yang seimbang antara gaya hidup dengan pola konsumsi masyarakat. Agar pola konsumsi masyarakat tidak monoton perlu adanya variasi menu. Pendidikan gizi di sekolah berpeluang besar untuk berhasil meningkatkan pengetahuan tentang gizi di kalangan masyarakat karena siswa sekolah diharapkan dapat menjadi jembatan bagi guru dalam menjangkau orang tuanya. Guru sebagai tenaga pendidik dalam proses belajar-mengajar mempunyai pengaruh terhadap anak-anak didiknya yang kadang-kadang lebih dituruti daripada orang tuasiswa sekolah diharapkan dapat menjadi jembatan bagi guru dalam menjangkau orang tuanya. Guru sebagai tenaga pendidik dalam proses belajar-mengajar mempunyai pengaruh terhadap anak-anak didiknya yang kadang-kadang lebih dituruti daripada orang tua. Materi pelajaran gizi yang diberikan harus menyajikan kenyataan atau masalah yang dibutuhkan murid. Informasi gizi perlu dinyatakan dalam istilah-istilah sederhana dan mudah dikenal pula sehingga mampu menggunakan pengetahuan tersebut secara efektif. Anak – anak sering tidak memahami zat gizi yang terkandung dalam makanan dan fungsi zat gizi, sehingga akan mengakibatkan kesulitan dalam memilih makanan yang dibutuhkan dalam tubuh, kemudian hal tersebut menimbulkan defisiensi yang akan berpengaruh terhadap status gizi.

Dalam pedoman umum gizi seimbang pada Almatsier (2011: 15) terdapat tiga belas pesan yang perlu diperhatikan, salah satunya adalah anjuran untuk membiasakan makan pagi, hal ini dikarenakan manfaat sarapan yang cukup penting. Seseorang yang tidak makan pagi memiliki resiko menderita gangguan kesehatan berupa menurunnya kadar gula darah dengan tanda-tanda lemah, keluar keringat dingin, kesadaran menurun bahkan pingsan. Pribadi anak yang pada suatu saat berusaha secara aktif untuk membangun dirinya mulanya ada dalam keadaan pasif. Sejak saat permulaan kelahirannya anak sudah dipastikan oleh warisan-warisan alami, yaitu pembawaan psiko-fisik yang herediter. Keaktifan anak di sekolah banyak dipengaruhi oleh banyak hal, diantaranya konsumsi pangan yang dia konsumsi, keadaan psikisnya yang membuat dia senang kemudian dia curahkan melalui kegiatan di sekolah. Kebiasaan makan pagi tersebut akan mempengaruhi keaktifan anak di sekolah, masing-masing keaktifan anak dipengaruhi oleh berbagai factor yaitu jenis kelamin, umur, konsumsi pangan, keadaan psikisnya dan bagaimana sosialisasi yang dia lakukan dengan teman yang lain.

## **SIMPULAN**

Status Gizi dipengaruhi oleh asupan dan konsumsi makanan, sarapan pagi merupakan kebiasaan yang wajib dilakukan untuk memenuhi kebutuhan gizi harian pada anak. Gizi yang cukup diperlukan untuk keberhasilan pertumbuhan dan perkembangan. Terdapat hubungan peran orang tua dalam membiasakan sarapan pagi, status gizi, kejadian sakit 3 bulan terakhir pada anak usia sekolah. Disarankan pihak sekolah bisa menginformasikan kepada murid akan pentingnya melakukan sarapan pagi bagi pertumbuhan dan perkembangan mereka terutama bagi status gizi. Orang tua sebaiknya bekerja sama dengan membiasakan sarapan pagi di rumah.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Adriani, Merryana dan Bambang Wirjatmadi. (2013). *Pengantar Gizi Masyarakat*.

Almatsier, Sunita. (2013). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka

Babicz, E., Zielinska. (2006). Role of Psychological Factors in Food Choice – A Review. *Pol. J. Food Nutr. Sci.* 15/56. 379-384.

Berkey, et al. (2000). Activity, Dietary, Intake, and Weight Changes in a Longitudinal Study of Preadolescent Boys and Girls. *Pediatric*. 105(4): E56.



- Brown, R., Ogden, J. (2004). Children's Eating Attitudes and Behaviour: A Study of the Modelling and Control Theories of Parental Influence. *Health Education Research: Theory & Practice*. 19. 261-271.
- Degeling. (2012). The family table helping young people develop healthy eating habits. [www.josephdegeling.com.au](http://www.josephdegeling.com.au).
- Departemen Kesehatan RI. (2011). *Pedoman Praktis Memantau Status Gizi Orang Dewasa*. Jakarta: Departemen Kesehatan RI <http://gizi.depkes.go.id/wp-content/uploads/2011/10/ped-praktis-stat-gizi-dewasa.doc>
- Departemen Kesehatan RI. (2008). *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Indonesia Tahun 2010*. Jakarta: Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Depkes RI
- Depkes RI. (2008). *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2007. Laporan Jawa Tengah*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Direktorat Jenderal Bina Gizi dan KIA. (2014). *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Domili, Meyke R. (2015). *Hubungan Sarapan dengan Konsentrasi Belajar Siswa Di SD Negeri 76 Kota Tengah Kota Gorontalo* (Skripsi). Gorontalo: Fakultas Ilmu Kesehatan dan Olahraga.
- Dubois, L, et al. (2011). Demographic and Socio-Economic Factors Related to Food Intake and Adherence to Nutritional Recommendations in a Cohort of Pre School Children. *Public Health Nutrition*, 14(6), 1096-1104.
- Ethasari, Rossa Kurnia. (2014). *Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan Dengan Kesegaran Jasmani Dan Status Gizi Pada Anak Sekolah Dasar Di Sd Negeri Padangsari 02 Banyumanik* (Skripsi). Semarang: Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.
- Friedman, M. M., Bowden, V.R., Jones, E. G. (2003). *Family Nursing: Research Theory and Practice*. New Jersey: Person Education Inc.
- Hardinsyah, Aries M. (2013). *Jenis Pangan Sarapan Dan Perannya Dalam Asupan Gizi Harian. Jenis Pangan Sarapan Dan Perannya Dalam Asupan Gizi Harian* 7(2): 89-96. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Longkumer, T. (2012). *Physical Growth and Nutritional Status among Ao Naga Children of Nagaland, Northeast India*. India: *Journal of Anthropology*. Vol. 2013.
- Meriska, I., Kodrat P., Bambang M. (2014). *Perilaku Sarapan Pagi Anak Sekolah Dasar*. Lampung: Jurnal Kesehatan Poltekkes Tanjung Karang. Vol. 5 No. 1: 93.
- Miko, Ampera. (2016). *Hubungan Pola Makan Pagi dengan Status Gizi pada Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Aceh*. Aceh Nutritional Journal, Vol. 1, No. 2: 83-87.
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2014). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Pertiwi, Irma, Sandjaja, dan Sugeng Wiyono. (2014). *Hubungan Sarapan, Kecukupan Energi, dan Protein terhadap Status Gizi Remaja Usia 16 – 18 Sekolah Dasar Di Kecamatan Modoinding*. Manado: Jurnal e-Clinic, Vol.2.

