

GAMBARAN STATUS NUTRISI, POLA KONSUMSI SARAPAN DAN CEMILAN PADA SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI 1 GIANYAR

I Gusti Ayu Mirah Sucita Dewi¹, Luh Seriani²

Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran Universitas Udayana¹

Bagian Ilmu Kedokteran Komunitas – Ilmu Kedokteran Pencegahan FK UNUD²

gustiyumirah608@gmail.com

ABSTRAK

Sarapan telah dikenal sebagai makanan yang paling penting, namun paling sering dilewatkan oleh anak-anak usia sekolah dasar dan remaja. Anak-anak yang mengkonsumsi sarapan secara reguler memiliki profil nutrisi yang lebih baik dibandingkan dengan yang tidak mengkonsumsi sarapan. Konsumsi camilan tengah pagi dan sebelum makan siang diketahui juga memengaruhi dengan peningkatan *body mass index* (BMI). Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel penelitian adalah siswa sekolah kelas 5 SD Sekolah Dasar Negeri 1 Gianyar yang berada di wilayah kerja Puskesmas Gianyar I dengan besar sampel yang digunakan adalah 85 dengan teknik pengambilan sampel dengan cara *purposive sampling*, yaitu memilih seluruh siswa kelas 5 SD Negeri 1 Gianyar. Pengumpulan data dengan menggunakan angket kepada siswa sendiri yang terpilih sebagai responden. Analisis data dilakukan secara univariate dan bivariate. Hampir semua (91,80%) sampel melaksanakan perilaku sarapan, sedangkan sisanya (8,20%) tidak sarapan. Pada sampel yang melaksanakan perilaku sarapan, sebagian besar dengan status gizi kurang (56,4%) diikuti dengan status gizi normal (26,9%) dan status gizi lebih (16,7%). Pada sampel yang makan camilan, sebagian besar sampel dengan status gizi kurang (58,2%) diikuti dengan status gizi normal (26,6%) dan status gizi lebih (15,2%). Sebagian besar siswa SD Negeri 1 Gianyar melakukan sarapan. Kelompok siswa yang tidak sarapan dan/atau tidak makan camilan memiliki persentase status gizi normal yang lebih tinggi.

Kata Kunci : Sarapan, Camilan, Status Nutrisi, Siswa Sekolah Dasar

ABSTRACT

Breakfast has been known as the most important meal, and it is often missed by children of primary school age and adolescence. Children who eat breakfast regularly have better nutritional profile compared to children who do not eat breakfast. Consumption midmorning snack before lunch is also known in increasing body mass index (BMI). This study is a descriptive cross-sectional approach. Research sample are 5th grade students of SD Negeri 1 Gianyar, located in Puskesmas Gianyar I work area. Total sample was 85 children. Purposive sampling was used as sampling technique by selecting the entire 5th grade students of SD Negeri 1 Gianyar. Data was obtained by questionnaires to the students that were selected as respondents. Data analysis was performed as univariate and bivariate. Study found that almost all (91.80%) samples implemented breakfast behavior, and the rest (8.20%) did not have breakfast. Samples that implemented the behavior of the breakfast, mostly of them had undernutrition status (56.4 %), followed by normal nutritional status (26.9 %) and overnutrition status (16.7%). At samples that eat snacks, most of them had undernutrition status (58.2%), followed by normal nutritional status (26.6 %) and overnutrition status (15.2%). Most of the students of SD Negeri 1 Gianyar had breakfast. Group of students who skipped breakfast and/or skipped snack has higher percentage of normal nutritional status.

Keywords: breakfast, snacks, Nutritional Status, Elementary school students

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Usia anak sekolah merupakan investasi bangsa karena mereka adalah generasi penerus yang akan menentukan kualitas bangsa di masa yang akan datang. Proses tumbuh kembang anak usia sekolah yang optimal salah satunya ditentukan oleh pemberian makanan yang tepat secara kualitas dan kuantitas.^{1,2}

Sarapan dikenal sebagai makanan yang paling penting, namun paling sering dilewatkan oleh anak-anak usia sekolah dasar dan remaja, yang makin memburuk baik secara frekuensi maupun kualitas jenis makanan seiring dengan berkembangnya usia.³ Beberapa studi menyatakan hubungan antara sarapan dengan adekuasi nutrisi, berat badan, serta indeks prestasi pada anak-anak usia sekolah. Anak-anak yang mengkonsumsi sarapan secara reguler memiliki profil nutrisi yang lebih baik dibandingkan dengan yang tidak mengkonsumsi sarapan. Begitu pula dengan peningkatan fungsi kognitif yang dihubungkan dengan memori, nilai ujian, dan tingkat kehadiran di sekolah.⁴ Konsumsi camilan tengah pagi dan sebelum makan siang diketahui juga memengaruhi peningkatan *body mass index* (BMI).⁵ Variasi dari komposisi sarapan yang dikonsumsi juga memengaruhi status gizi, apakah itu gandum, susu, lemak, ataupun buah-buahan.⁶

Penduduk Indonesia masih banyak yang tidak sarapan, bahkan sebagian besar dari mereka yang sarapan, mutu sarapannya masih rendah. Analisis data RISKESDAS 2010 yang dilakukan terhadap konsumsi pangan pada 35.000 anak usia sekolah dasar, menunjukkan bahwa 26,1% anak hanya sarapan dengan minuman (air, teh, dan susu) dan sebesar 44,6% anak yang sarapan hanya memperoleh asupan energi kurang dari 15% Angka Kebutuhan Gizi (AKG).⁷

Survei awal yang dilakukan terhadap pola makan siswa SD Negeri 1 Gianyar diperoleh bahwa 9 dari 15 siswa tidak sarapan serta 14 dari 15 siswa tersebut makan camilan berupa makanan ringan sebelum makan siang. Dari survei tersebut dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa SD Negeri 1 Gianyar belum melaksanakan perilaku sarapan dan hampir semua siswa makan camilan sebelum makan siang. Untuk itu perlu dilaksanakan suatu penelitian yang membahas mengenai gambaran pola konsumsi sarapan dan camilan pada siswa SD Negeri 1 Gianyar.

Dengan diketahuinya pola dan gambaran komposisi sarapan pada siswa Sekolah Dasar Negeri 1 Gianyar, diharapkan dapat dilakukan program intervensi berbasis bukti, salah satunya berupa penyuluhan untuk memperbaiki pola dan kualitas makanan terutama sarapan dan jenis camilan pada siswa Sekolah Dasar Negeri 1 Gianyar.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan studi deskriptif *cross sectional*. Studi ini dilakukan untuk memperoleh gambaran pola dan konsumsi sarapan dan camilan pada siswa sekolah dasar.

Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Dasar Negeri 1 Gianyar, Kabupaten Gianyar pada bulan April 2014.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa di Sekolah Dasar Negeri 1 Gianyar. Jumlah siswa SD di SDN 1 Gianyar pada tahun ajaran 2013/2014 adalah 537 orang.

Pada penelitian ini digunakan metode *purposive sampling* untuk memilih satu dari enam SD yang berada di wilayah puskesmas Gianyar I yakni SDN Gianyar 1. Sekolah Dasar Negeri Gianyar 1 dipilih karena memiliki jumlah siswa terbanyak dengan karakteristik yang beragam, dengan jumlah siswa sebanyak 537 siswa. Dari seluruh siswa ini, dipilih siswa kelas 5 saja yang dimasukkan sebagai *sampling frame*. Besar sampel ditentukan berdasarkan perhitungan rumus besar sampel untuk penelitian potong-lintang dan didapatkan jumlah sebesar 85 orang siswa.

Kriteria inklusi dalam penelitian ini antara lain: Terdaftar sebagai siswa-siswi kelas 5 Sekolah Dasar Negeri 1 Gianyar tahun ajaran 2013-2014 dan bersedia menjadi subyek penelitian (*inform consent*). Kriteria eksklusi adalah responden penelitian tidak hadir pada waktu pelaksanaan penelitian.

Status gizi didefinisikan sebagai keadaan gizi yang ditentukan berdasarkan ukuran antropometrik, yakni perbandingan antara berat badan dengan umur (BB-U), tinggi badan dengan umur (TB-U), dan berat badan dengan tinggi badan (BB-TB). Pada penelitian kali ini digunakan *Body Mass Index* (BMI) sebagai indikator penentuan status gizi siswa, dimana setiap nilai dapat dikategorikan sebagai berikut : BMI 18,5 kg/m² – 22,9 kg/m² dikategorikan sebagai gizi normal, BMI < 18,5 kg/m² dikategorikan sebagai gizi kurang dan BMI ≥ 23,0 kg/m² dikategorikan sebagai gizi lebih.

Karakteristik sampel diwakili oleh jenis kelamin siswa yang merupakan gambaran fenotip siswa, dikategorikan menjadi laki-laki atau perempuan.

Sarapan adalah makanan dan atau minuman pertama yang dikonsumsi pertama kali setelah bangun tidur hingga pukul 10 pagi. Camilan adalah makanan dan atau minuman yang dimakan sebagai selingan dan jumlahnya lebih kecil daripada makanan utama (sarapan, makan siang, dan makan malam) yang dikonsumsi antara waktu sarapan dan makan siang.

Frekuensi camilan dibagi menjadi 3 kelompok, yaitu selalu, sering, dan jarang. Pada kelompok selalu didefinisikan sebagai kelompok yang selalu sarapan dalam 1 minggu, atau 7 kali dalam seminggu. Pada kelompok sering didefinisikan sebagai kelompok yang sarapan 2 hari sekali dalam seminggu. Pada kelompok jarang didefinisikan sebagai kelompok yang sarapan kurang dari sama dengan 3 hari sekali dalam seminggu.

Jumlah dan jenis makanan yang dikonsumsi oleh anak dalam 24 jam terakhir (menggunakan kuisioner (*24 hours food recall*) yang dicatat dengan menggunakan ukuran rumah tangga (URT) seperti sendok nasi, sendok makan, potong kecil, sedang, besar, untuk sayur dan cairan dihitung per gelas belimbing. Jika responden tidak bisa menentukan, dapat dibantu dengan *food model* yang telah diketahui besar serta kandungannya.

Data primer penelitian diperoleh dengan pengukuran langsung berat badan (BB) dan tinggi badan (TB) terhadap semua subyek penelitian oleh pengumpul data dengan timbangan berat badan tipe *Bathroom Scale* untuk mengukur berat badan (BB) subyek penelitian dalam satuan kilogram (kg) dengan ketelitian 0,1 kg. *Microtoise* digunakan untuk menghitung tinggi badan (TB) subyek penelitian dalam satuan sentimeter (cm) dengan ketelitian 0,1 cm. Pengisian angket yang dilakukan

Tabel 2 menggambarkan distribusi frekuensi variabel-variabel yang diteliti dalam studi ini. Distribusi status gizi pada sampel menunjukkan sebagian besar (58,8%) berada pada kategori gizi kurang yang kemudian diikutidengan katagori gizi normal (25,9%) dan lebih (15,3%). Rata-rata nilai *Body Mass Index* (BMI) sampel adalah 18,76 kg/m², yang tersebar dari nilai tertinggi yaitu 30.25 kg/m² dan nilai terendah yaitu 12,93 kg/m².

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Status Gizi, Pola Sarapan, Frekuensi Sarapan, Pola Camilan, dan Frekuensi Camilan

No	Variabel	Kriteria	Jumlah (n)	Persentase (%)
1	Status Gizi (N=85)	Kurang	50	58,8
		Normal	22	25,9
		Lebih	13	15,3
2	Pola Sarapan (N=85)	Ya	78	91,8
		Tidak	7	8,2
3	Frekuensi Sarapan (N=78)	Setiap hari	61	78,2
		Tidak setiap hari	17	21,8
4	Pola Camilan (N=85)	Ya	79	92,9
		Tidak	6	7,1
5	Frekuensi Camilan (N=79)	≤2	34	43,0
		>2	45	57,0

oleh pengumpul data dengan dengan cara pengisian langsung oleh responden dengan bantuan *Food Model* untuk membantu mengingat jenis dan jumlah makanan yang dimakan.

Data yang telah dikumpulkan oleh peneliti kemudian dianalisis. Data yang terkumpul diolah dan dianalisis dengan menggunakan program komputer. Hasil dari penelitian kemudian disajikan dalam bentuk tabel dan narasi.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik Sampel

Sampel dalam penelitian ini berjumlah 85 orang dan dalam pelaksanaan pengumpulan data, seluruh sampel dapat mengisi angket yang dibagikan dengan baik. Berdasarkan jenis kelamin menunjukkan lebih dari setengah sampel (57,60%) adalah laki-laki, sedangkan sisanya (42,4%) adalah perempuan.

Tabel 1. Karakteristik Sampel

	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-laki	49	57.6
Perempuan	36	42.64
Total	85	100

Berdasarkan perilaku sarapan atau tidak, hampir semua (91,8%) sampel sarapan, sedangkan sisanya (8,2%) tidak sarapan. Dari sampel yang melakukan perilaku sarapan, lebih dari setengah yaitu 61 sampel (78,2%) selalu sarapan setiap hari sisanya sebanyak 17 sampel (21,8%) tidak sarapan setiap hari.

Tabel 3. Keragaman Jenis Makanan dan Minuman yang Dikonsumsi Saat Sarapan

Jenis Makanan dan Minuman	Jumlah (n)	Persentase (%)
Ayam	37	47,44
Bayam	19	24,36
Biskuit	1	1,28
Bubur	2	2,56
Buncis	2	2,56
Daging Sapi	1	1,28
Ikan	5	6,41
Sayur Jepang	1	1,28
Kacang Panjang	2	2,56
Kangkung	17	21,79
Mie	6	7,69
Makanan Ringan	3	3,85
Sayur Nangka	1	1,28
Nasi	67	85,90
Nugget	1	1,28
Pisang Goreng	3	3,85
Roti	18	23,08
Sayur Hijau	5	6,41
Sayur Sup	1	1,28
Sereal	6	7,69
Sosis	2	2,56
Susu	28	35,90
Tahu	17	21,79
Teh	1	1,28
Telur	16	20,51
Tempe	35	44,87

Berdasarkan perilaku makan camilan atau tidak, hampir semua yaitu 79 sampel (92,9%) makan camilan, sedangkan sisanya (7,1%) tidak makan camilan. Dari sampel yang makan camilan, sebanyak 34 sampel (43,0%) makan camilan kurang dari atau sama dengan 2 kali dalam sehari, sedangkan sisanya sebanyak 45 sampel makan camilan lebih dari 2 kali (57,0%) dalam sehari. Berdasarkan dari data yang diperoleh pada sampel yang makan camilan, rata-rata dalam 1 hari, sampel makan camilan sebanyak 2,43 kali yang tersebar dari frekuensi tersering sebanyak 4 kali, dan yang terjarang sebanyak 1 kali.

Tabel 3 menunjukkan keragaman asupan nutrisi berdasarkan jenis makanan dan minuman yang dikonsumsi sampel pada saat sarapan. Dalam tabel terlihat bahwa hampir semua responden (85,90%) mengkonsumsi nasi, sedangkan sebagian besar responden mengkonsumsi tempe, tahu, telur, dan daging ayam sebagai lauk-pauk. Responden yang tidak makan nasi, sebagian makan roti untuk

sarapan (23,08%), dan yang minum susu sebanyak 35,90%. Secara umum, makanan yang dikonsumsi oleh sebagian besar responden adalah nasi, daging ayam, tempe, tahu, telur, dan sayuran. Sementara itu, jumlah siswa yang mengkonsumsi roti dan susu lebih sedikit jika dibandingkan dengan sumber asupan nutrisi lainnya.

Tabel 4 menunjukkan keragaman asupan nutrisi berdasarkan jenis makanan dan minuman yang dikonsumsi sampel sebagai camilan. Dalam tabel terlihat bahwa sebagian besar responden (75,95%) mengkonsumsi makanan ringan, sedangkan beberapa responden dengan persentase cukup besar mengkonsumsi roti (46,84%), biskuit (35,44%), coklat batang (17,20%), dan teh (67,09%). Secara umum, makanan yang dikonsumsi oleh sebagian besar responden adalah makanan ringan dan roti. Minuman yang dikonsumsi sebagian besar adalah teh, sedangkan jumlah siswa yang mengkonsumsi susu lebih sedikit (5,06%).

Tabel 4. Keragaman Jenis Makanan dan Minuman yang Dikonsumsi Saat Camilan

Jenis Makanan dan Minuman	Jumlah (n)	Persentase (%)
Nasi	4	5,06
Mie	11	13,92
Sereal	1	1,27
Kentang	1	1,27
Ketela	1	1,27
Roti	37	46,84
Ayam	2	2,53
Bakso	2	2,53
Biskuit	28	35,44
Coklat Batang	14	17,72
Kacang	8	10,13
Makanan Ringan	60	75,95
Permen	8	10,13
Pisang Goreng	1	1,27
Popcorn	1	1,27
Rujak	5	6,33
Sayur Hijau	1	1,27
Sosis	1	1,27
Tahu	1	1,27
Telur	1	1,27
Tempe	2	2,53
Apel	2	2,53
Belimbing	1	1,27
Jeruk	1	1,27
Pisang	3	3,80
Es Lilin	1	1,27
Es Sirup	0	0,00
Kopi	1	1,27
Susu	4	5,06
Minuman Isotonik	1	1,27
Minuman Soda	2	2,53
Teh	53	67,09

Tabel 5 menggambarkan distribusi frekuensi dan persentase status gizi sampel berdasarkan variabel-variabel lainnya. Apabila status gizi dilihat berdasarkan jenis kelamin, pada sampel laki-laki, sebesar 15 (30,6%) sampel memiliki status gizi normal, sebesar 25 (51,0%) sampel memiliki status gizi kurang, dan 9 (18,4%) sampel memiliki status gizi lebih. Pada sampel perempuan, sebesar 7 (19,4%) sampel memiliki gizi normal, sebesar 4 (11,1%) sampel memiliki gizi lebih, dan sebesar 25 (69,4%) sampel memiliki gizi kurang.

Apabila status gizi sampel dilihat berdasarkan pola sarapan, pada sampel yang melakukan perilaku sarapan, diperoleh distribusi persentase status gizi yang bervariasi, sebagian besar dilakukan oleh sampel dengan status gizi kurang (56,4%), diikuti oleh sampel dengan status gizi cukup (26,9%), dan sebagian kecil dengan status gizi lebih (16,7%). Pada sampel yang tidak melakukan perilaku sarapan, diperoleh distribusi persentase status gizi kurang yang paling tinggi yaitu sebesar 85,7%.

Tabel 5. Distribusi Status Gizi Berdasarkan Jenis Kelamin, Pola Sarapan, Frekuensi Sarapan, Pola Camilan, dan Frekuensi Camilan

Variabel	Status Gizi						Total	
	Kurang		Normal		Lebih		n	%
	n	%	n	%	n	%		
Jenis Kelamin								
Laki-laki	25	51,0	15	30,6	9	18,4	49	100,0
Perempuan	25	69,4	7	19,4	4	11,1	36	100,0
Pola Sarapan								
Ya	44	56,4	21	26,9	13	16,7	78	100,0
Tidak	6	85,7	1	14,3	0	0	7	100,0
Frekuensi Sarapan								
Selalu	35	57,4	20	32,8	6	9,8	61	100,0
Sering	3	37,5	1	12,5	4	50,0	8	100,0
Jarang	6	66,7	0	0	3	33,3	9	100,0
Pola Camilan								
Ya	46	58,2	21	26,6	12	15,2	79	100,0
Tidak	4	66,7	1	16,7	1	16,7	6	100,0
Frekuensi Camilan								
<2	3	75	1	25	0	0	4	100,0
≥2	43	57,3	20	26,7	12	16,0	75	100,0

Berdasarkan frekuensi sarapan, diperoleh distribusi persentase status gizi yang bervariasi Pada sampel yang selalu sarapan, didapatkan distribusi persentase status gizi kurang (57,4%), status gizi cukup (32,8%), dan status gizi lebih (9,8%). Pada sampel yang sering sarapan, didapatkan distribusi persentase status gizi kurang (37,5%), status gizi cukup (12,5%), dan status gizi lebih (50,0%). Pada sampel yang jarang sarapan, didapatkan distribusi persentase status gizi kurang (66,7%), status gizi cukup (0%), dan status gizi lebih (33,3%).

Apabila status gizi sampel dilihat berdasarkan pola makan camilan, pada sampel yang melakukan makan camilan, diperoleh distribusi persentase status gizi yang bervariasi, sebagian besar dilakukan oleh sampel dengan status gizi kurang (58,2%), diikuti oleh sampel dengan status gizi cukup (26,6%), dan sebagian kecil dengan status gizi lebih (15,2%). Pada sampel yang tidak makan camilan, diperoleh distribusi persentase status gizi kurang yang paling tinggi yaitu sebesar 66,7%.

Apabila status gizi sampel yang makan camilan dilihat berdasarkan frekuensi camilan, diperoleh distribusi persentase status gizi yang bervariasi. Pada sampel yang makan camilan kurang dari 2 kali dalam sehari, didapatkan distribusi persentase status gizi kurang (75,0%), status gizi cukup (25,0%), dan tidak ada dari sampel dengan status gizi lebih. Pada sampel yang makan camilan lebih dari sama dengan 2 kali dalam sehari, didapatkan distribusi persentase status gizi kurang (57,3%), status gizi cukup (26,7%), dan status gizi lebih (16,0%).

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar sampel melakukan perilaku sarapan. Apabila dilihat berdasarkan pola sarapan, pada sampel baik yang sarapan maupun tidak, sebagian besar masih dalam kondisi gizi kurang. Namun, pada sampel yang tidak sarapan, lebih banyak ditemukan kondisi gizi kurang jika dibandingkan dengan sampel yang sarapan. Hal tersebut kemungkinan dikarenakan oleh asupan kalori yang lebih baik pada sampel yang sarapan. Walaupun angka kecukupan gizi pada sampel yang sarapan lebih tinggi dibandingkan sampel yang tidak sarapan, ditemukan angka kelebihan gizi yang cukup signifikan pada sampel yang sarapan. Untuk itu diperlukan suatu intervensi lanjutan dalam hal mengontrol angka kelebihan gizi tersebut.

Dari seluruh sampel yang sarapan, sebagian besar melaksanakan perilaku sarapan setiap hari. Angka gizi kurang pada sampel yang melaksanakan perilaku sarapan setiap hari lebih rendah dibandingkan dengan sampel yang jarang melaksanakan perilaku sarapan. Hal tersebut kemungkinan dikarenakan pada sampel yang sarapan setiap hari, kebiasaan untuk sarapan sudah terbangun sehingga dapat lebih fokus dalam hal memilih sarapan yang sehat serta kalori yang cukup untuk menunjang kegiatan sehari-hari.

Selama masa anak-anak, anak tidak dapat mengkonsumsi banyak makanan dalam waktu yang sama, sehingga mereka perlu mengkonsumsi camilan untuk memenuhi kebutuhan nutrisinya. Pemilihan jenis camilan serta frekuensinya perlu mendapat perhatian khusus. Berdasarkan hasil penelitian, sampel yang makan camilan sebagian

besar memiliki gizi kurang, diikuti dengan kelompok gizi cukup, dan dengan persentase paling sedikit dari kelompok gizi lebih. Hal ini dapat terjadi karena jenis camilan yang dikonsumsi sebagian besar jenisnya termasuk camilan yang tidak sehat, yaitu berupa makanan ringan. Ada beberapa hal yang dapat mendukung temuan ini, yakni karena camilan merupakan makanan selingan yang memiliki kandungan gizi lebih sedikit daripada makanan utama. Selain itu, konsumsi camilan yang berlebih menyebabkan nafsu makan anak berkurang, sehingga nutrisi yang seharusnya didapat pada makanan utama akan berkurang.

Berdasarkan hasil penelitian, sampel yang memiliki status gizi kurang lebih banyak didapatkan persentasenya pada sampel yang makan camilan kurang dari 2 kali sehari daripada sampel yang makan camilan lebih dari sama dengan 2 kali sehari. Temuan ini dapat dipengaruhi terutama oleh jenis camilan yang dikonsumsi. Dari tabel keragaman jenis camilan pun dapat dilihat bahwa sebagian besar anak-anak mengkonsumsi makanan ringan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Kota Semarang, tidak terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi lebih secara statistik, tetapi kebiasaan sarapan berhubungan dengan kebiasaan jajan di sekolah. Penelitian ini juga mendapatkan adanya hubungan yang bermakna antara kebiasaan jajan dengan status gizi lebih secara statistik.⁸

Sama halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh Anzarkusuma, dkk di Kota Tangerang yang mengatakan tidak ada perbedaan status gizi anak berdasarkan jenis kelamin, umur, nominal uang saku, kebiasaan sarapan pagi dan kebiasaan membawa bekal makanan.⁹

SIMPULAN

Sebagian besar siswa SD Negeri 1 Gianyar sudah melaksanakan perilaku sarapan. Pada kelompok yang sarapan memiliki persentase gizi kurang yang lebih tinggi.

Pada kelompok siswa SD Negeri 1 Gianyar yang tidak sarapan setiap hari memiliki persentase yang lebih tinggi dalam hal gizi normal.

Sebagian besar siswa SD Negeri 1 Gianyar yang makan cemilan memiliki persentase gizi normal yang lebih tinggi.

Siswa SD Negeri 1 Gianyar yang makan camilan lebih dari 2 kali sehari memiliki persentase gizi kurang yang lebih tinggi.

SARAN

Perlu dilakukan penelitian lain dengan wilayah jangkauan yang lebih besar sehingga dapat mewakili populasi siswa SD di Kabupaten Gianyar.

Perlu dilakukan penelitian yang lebih spesifik mengenai jenis sarapan dan camilan yang dikonsumsi serta jumlah kalorinya, sehingga tampak hubungan sarapan dan camilan dengan status nutrisi yang tampak bukan hanya berdasarkan asumsi jumlah kalori yang sama.

Perlu dilaksanakan suatu intervensi baik secara langsung maupun tidak langsung dalam memperbaiki status gizi siswa SD Negeri 1 Gianyar.

DAFTAR PUSTAKA

1. UNDP. Human Development Index 2013. (*online*). 2013. Diunduh dari <http://hdrstats.undp.org/en/countries/profiles/IDN.html>. [24 Maret 2014].
2. Riskesdas. Profil Kesehatan Indonesia. 2010
3. Mullan B. Complications of obesity in children and adolescents. *Int J Obes*. 2009;33(Suppl 1):S60
4. Rampersaud GCA. Physical Activity Influences on Nutritional Status of Preschool Children. *Acta Medica Mediane*. 2010; 49(1):1
5. Lazerri G. Influence of diet, physical activity and parents' obesity on children's adiposity: a four year longitudinal study. *Int. J. Obes. Relat. Metab. Disord*. 1998;22(8):758-764.
6. Raijmakers LGM. Nutrition in Childhood. In: Mahan L K & Escott-Stump S. *Krause's Food & Nutrition Therapy*. International Edition. Missouri: Elsevier. 2008;220-245.
7. Hardinsyah dkk. *Breakfast in Indonesia* pada Symposium HealthyBreakfast. 2012. [makalah]. 16 Juni 2012. Jakarta.
8. Mariza Y, Kusumastuti A. Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan Dan Kebiasaan Jajan Dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar Di Kecamatan Pedurungan Kota Semarang. *Journal Of Nutrition College*. 2013;2(1):207-213.
9. Anzarkusuma IS, Mulyani EY, Jus'at I, Angkasa D. Status Gizi Berdasarkan Pola Makan Anak Sekolah Dasar Di Kecamatan Rajeg Tangerang. *Indonesian Journal of Human Nutrition*. 2011.