

Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Status Gizi pada Siswa di SD Muhammadiyah Kayen

Kania Valisa*, Agung Nugroho, Ibtidau Niamilah

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, Indonesia, Jl. Siliwangi No. 63 Nogotirto, Gamping, Sleman, Yogyakarta, Indonesia

*Korespondensi penulis: kaniaunisayogya21@gmail.com

Abstract. Breakfast is an important habit that plays a major role in meeting children's energy and nutritional needs. The energy obtained from breakfast is essential for daily activities, including learning and playing, enabling children to achieve optimal performance both physically and cognitively. Furthermore, breakfast habits also contribute to children's nutritional status, reflecting the balance between nutritional intake and needs. However, the reality shows that in Indonesia, approximately 40% of children do not have the habit of eating breakfast before going to school. This condition can potentially reduce concentration, academic achievement, and affect nutritional status in the long term. This study aims to determine the relationship between breakfast habits and the nutritional status of students at Muhammadiyah Kayen Elementary School. This study used a quantitative approach with a cross-sectional design and utilized primary data. The study population was all 225 students in grades I to IV. From this population, a sample of 112 students was selected using a purposive sampling technique. Data were collected using a questionnaire to explore students' breakfast habits, and anthropometric measurements of height and weight were taken to determine nutritional status based on WHO standards. Data analysis was performed using the Fisher Exact Test to test the significance of the relationship between variables. The results of the study showed a p-value of 0.742 ($p > 0.05$), which means there is no significant relationship between breakfast habits and students' nutritional status. The distribution of students' breakfast habits shows that 79.5% are classified as good and 20.5% are classified as adequate. Meanwhile, students' nutritional status consists of good nutrition (57.1%), overnutrition (19.7%), obesity (11.6%), malnutrition (8%), and undernutrition (3.6%). These findings indicate that children's nutritional status is influenced by various factors other than breakfast habits, such as overall eating patterns, physical activity, and family environmental factors. Thus, it can be concluded that breakfast habits are not significantly related to students' nutritional status at the school.

Keywords: Anthropometry, Breakfast Habits, Energy, Nutritional Status, Students.

Abstrak. Sarapan merupakan salah satu kebiasaan penting yang berperan besar dalam memenuhi kebutuhan energi dan zat gizi anak. Energi yang diperoleh dari sarapan sangat dibutuhkan untuk menunjang aktivitas sehari-hari, termasuk belajar dan bermain, sehingga anak dapat mencapai performa optimal baik secara fisik maupun kognitif. Selain itu, kebiasaan sarapan juga berkontribusi terhadap status gizi anak, yang mencerminkan keseimbangan antara asupan dan kebutuhan gizi. Namun, kenyataan menunjukkan bahwa di Indonesia masih terdapat sekitar 40% anak yang tidak terbiasa sarapan sebelum berangkat sekolah. Kondisi tersebut dapat berpotensi menurunkan konsentrasi, prestasi belajar, serta memengaruhi status gizi dalam jangka panjang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan status gizi siswa di SD Muhammadiyah Kayen. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain cross-sectional dan memanfaatkan data primer. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas I sampai dengan IV yang berjumlah 225 orang. Dari populasi tersebut, dipilih sampel sebanyak 112 siswa dengan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner untuk menggali kebiasaan sarapan siswa, serta dilakukan pengukuran antropometri berupa tinggi badan dan berat badan untuk menentukan status gizi berdasarkan standar WHO. Analisis data dilakukan dengan uji Fisher Exact Test untuk menguji signifikansi hubungan antarvariabel. Hasil penelitian menunjukkan nilai p-value sebesar 0,742 ($p > 0,05$), yang berarti tidak terdapat hubungan signifikan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi siswa. Adapun distribusi kebiasaan sarapan siswa menunjukkan 79,5% tergolong baik dan 20,5% tergolong cukup. Sementara itu, status gizi siswa terdiri atas gizi baik (57,1%), gizi lebih (19,7%), obesitas (11,6%), gizi buruk (8%), dan gizi kurang (3,6%). Temuan ini mengindikasikan bahwa status gizi anak dipengaruhi oleh berbagai faktor lain di luar kebiasaan sarapan, seperti pola makan secara keseluruhan, aktivitas fisik, serta faktor lingkungan keluarga. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kebiasaan sarapan pagi tidak berhubungan signifikan dengan status gizi siswa di sekolah tersebut.

Kata kunci: Antropometri, Kebiasaan Sarapan Pagi, Energi, Status Gizi, Siswa.

1. LATAR BELAKANG

Anak usia sekolah memiliki peran penting sebagai aset masa depan bangsa, karena mereka berpeluang menjadi generasi yang sehat, berkualitas, dan bermanfaat untuk masyarakat apabila mendapatkan pendidikan yang tepat dari orang tua dan guru, baik di lingkungan rumah ataupun sekolah (Rahmah, 2018). Masa depan sebuah negara sangat bergantung pada kualitas anak-anak. Oleh karena itu, upaya peningkatan kualitas sejak dini harus dilakukan secara terstruktur, terencana, dan berkelanjutan untuk memastikan pembangunan generasi yang unggul.

Kesehatan anak sekolah sangat penting untuk diperhatikan karena berpengaruh langsung pada perkembangan fisik, mental, dan prestasi belajar mereka. Namun, siswa sekolah dasar sering mengalami masalah gizi seperti defisiensi yodium, anemia karena kekurangan zat besi, kekurangan vitamin A, kekurangan protein dan gizi lebih (Munawaroh et al., 2020). Siswa sekolah dasar sangat rentan terhadap gangguan kesehatan dan kebiasaan hidup tidak sehat, karena mereka cenderung aktif serta sering beraktivitas di luar rumah. Usia anak sekolah merupakan periode percepatan pertumbuhan kedua setelah usia balita, sehingga kondisi kesehatan yang baik sangat berperan dalam mendukung pertumbuhan yang optimal (Kemenkes RI, 2017).

Berdasarkan data (SKI, 2023) prevalensi status gizi berdasarkan IMT/U pada anak usia 5 – 12 tahun di Indonesia menunjukkan bahwa 3,5% tergolong gizi buruk, 7,5% gizi kurang, 11,9% overweight, dan 7,8% obesitas. Sedangkan di tingkat provinsi data (SKI, 2023) mencatat bahwa di D.I Yogyakarta prevalensi anak dengan kategori gizi buruk 1,5%, gizi kurang 8,5%, overweight 12,2%, dan obesitas 9,4%. Berdasarkan laporan (Dinkes Sleman, 2019) prevalensi status gizi anak sekolah dasar sangat kurus 0,77%, kurus 4,25%, gemuk 7,38% dan obesitas 0,95% (Zulhika et al., 2023).

Pola makan pagi, pola asuh, penyakit infeksi, kondisi ekonomi keluarga, tingkat pendidikan, serta pengetahuan merupakan beberapa faktor yang dapat mempengaruhi masalah gizi pada anak. Pola makan pagi yang baik dapat mempengaruhi gizi anak tentunya dengan dukungan dan peran aktif orang tua dalam membiasakan pola makan pagi yang baik. Sarapan memiliki peran penting bagi anak usia sekolah, terutama anak Sekolah Dasar yang masih berada dalam fase pertumbuhan dan perkembangan (Rohman, 2020).

Departemen Kesehatan menegaskan bahwa sarapan memiliki peran penting bagi siswa Sekolah Dasar, karena membantu memenuhi kebutuhan energi harian untuk memulai aktivitas belajar dengan optimal. Sarapan tidak hanya membantu anak-anak tetap fokus dan konsentrasi di kelas, tetapi juga mendukung pertumbuhan fisik yang sehat, menjaga imunitas tubuh

terhadap penyakit, serta berkontribusi terhadap peningkatan kemampuan kognitif dan prestasi akademik mereka. Dengan asupan gizi yang cukup sejak pagi, anak-anak dapat tumbuh menjadi pribadi yang aktif, cerdas, dan produktif di lingkungan sekolah (Hoata et al., 2021). Selain itu, penelitian yang dilakukan (Affenito, 2007) menunjukkan bahwa, sarapan jika dibandingkan dengan kontribusi energinya, cenderung memberikan proporsi mikronutrien yang lebih besar daripada makanan lain yang dikonsumsi sepanjang hari.

Kebiasaan sarapan menyumbangkan energi dan kebutuhan zat gizi yang dapat mendukung aktivitas anak seperti, bersekolah, belajar, dan bermain secara optimal. Selain itu juga dapat mempengaruhi status gizi anak, mengingat tidak adanya asupan makanan sepanjang malam selama kurang lebih 8 – 10 jam (Aghadiati, 2019). Konsumsi sarapan menyumbang sebagian kebutuhan energi harian, yaitu sekitar 15 – 30%, di samping makan siang dan malam (Amalia & Adriani, 2019). Energi dari sarapan pagi untuk anak usia 5 – 12 tahun dianjurkan berkisar 20 – 25% dari kebutuhan energi tubuh per hari, yaitu 1400 – 1900 kalori, sedangkan jika melakukan sarapan dapat menyumbang sebanyak 220 – 280 kalori dari total kebutuhan sehari (Shalsabila, 2021).

Sarapan bagi anak masih menjadi masalah di Indonesia. Sekitar 40% anak tidak sarapan sebelum berangkat sekolah. Survei di lima kota besar menunjukkan, perbedaan persentase, seperti Jakarta (17%) dan Yogyakarta mencapai (59%) (Shalsabila, 2021). Berdasarkan Survei Diet Total (SDT) yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan RI pada tahun 2020, dari 25.000 anak berusia 6 – 12 tahun yang tersebar di 34 provinsi, sebanyak 47,7% diantaranya belum memenuhi kebutuhan energi minimal saat sarapan. Bahkan, sekitar 66,8% anak belum mencapai kecukupan gizi yang dibutuhkan pada waktu sarapan. Selain itu, tercatat 26,1% anak hanya mengonsumsi minuman seperti teh, air mineral, atau susu saat sarapan, tanpa makanan padat yang bernutrisi, sehingga asupan gizi mereka sangat terbatas. Penelitian yang dilakukan (Aghadiati, 2019) pada anak sekolah dasar di Yogyakarta menemukan sebesar 25% anak jarang mempunyai kebiasaan sarapan dan 18,8% tidak melakukan sarapan sebelum berangkat sekolah. Faktor penyebab utamanya antara lain kondisi sosial (55,6%), keterbatasan waktu (33,3%), dan masalah kesehatan (11,1%).

Anak yang sering melewati sarapan memiliki risiko tiga kali lebih besar mengonsumsi camilan secara berlebihan dan sulit mengendalikan nafsu makan. Kondisi ini dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya obesitas serta berdampak negatif pada motivasi, konsentrasi, dan kemampuan belajar mereka (Amalia & Adriani, 2019). Anak yang tidak sarapan cenderung kurang bersemangat, tidak memiliki rasa ingin tahu, dan kurang responsif terhadap stimulasi atau pengajaran dari guru. Hal ini terjadi karena kadar gula darah menurun,

sehingga otak kekurangan energi untuk berfungsi secara optimal. Dalam kondisi ini, tubuh akan memecah cadangan glikogen untuk menjaga kestabilan gula darah. Namun, jika cadangan tersebut habis, suplai energi ke otak menjadi terganggu, yang dapat menyebabkan tubuh gemetar, mudah lelah, berkurangnya semangat belajar, dan loyo (Sutra, 2020).

Berdasarkan hasil wawancara langsung yang telah dilakukan di SD Muhammadiyah Kayen, pihak sekolah menyampaikan bahwa banyak siswa yang kesulitan untuk menjaga konsentrasi ketika proses belajar di kelas. Hal ini terlihat dari perilaku mereka yang kurang fokus, seperti mengobrol dengan teman saat pelajaran berlangsung, melamun, mengganggu teman, tidak memperhatikan penjelasan guru, hingga menunjukkan tanda-tanda mengantuk seperti menyandarkan kepala di meja. Alasan siswa tidak atau terkadang sarapan dikarenakan ibu tidak memasak, siswa merasa tidak nafsu makan, dan takut terlambat.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti terdorong melakukan penelitian terkait “Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Status Gizi pada Siswa di SD Muhammadiyah Kayen” karena masih banyak anak sekolah yang tidak melakukan sarapan pagi dan kurang memahami pentingnya sarapan pagi. Serta sebagai program untuk membantu pihak sekolah memantau status gizi siswanya, dikarenakan belum ada juga penelitian mengenai penelitian serupa di sekolah tersebut.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini termasuk dalam studi analitik dengan desain menggunakan *cross-sectional*, di mana pendekatan terhadap subjek penelitian dilakukan melalui pengamatan dan pengambilan data sekaligus dalam satu periode waktu. Penelitian ini dilaksanakan di SD Muhammadiyah Kayen pada bulan Juni 2025. Seluruh proses penelitian telah dilaksanakan sesuai dengan standar etika penelitian yang berlaku serta telah disetujui oleh pihak Komite Etik Penelitian dengan nomor surat izin 4539/KEP-UNISA/VI/2025.

Populasi dalam penelitian ini mencakup seluruh siswa SD Muhammadiyah Kayen yang berjumlah 225 siswa. Sampel penelitian terdiri dari seluruh siswa kelas I – V sekolah tersebut. Penentuan jumlah sampel dihitung dengan menggunakan rumus uji perbedaan 2 proporsi. Selain itu, agar setiap tingkatan kelas terwakili secara proporsional, digunakan pendekatan perhitungan dengan rumus *sample fraction*. Penelitian ini menggunakan metode *nonprobability sampling* dengan teknik *purposive sampling*. Kriteria inklusi penelitian ini yaitu, siswa SD Muhammadiyah Kayen, bersedia menjadi subjek penelitian dengan menandatangani *form informed consen & informed assent*, mampu berkomunikasi dengan baik, serta berada dalam kondisi sehat secara fisik dan mental.

Kebiasaan sarapan pagi adalah kegiatan makan dan atau minum sesuatu yang mengandung kalori dimulai setelah bangun pagi hingga jam 9 pagi. Untuk mengukur kebiasaan sarapan pagi, subjek penelitian melakukan pengisian kuesioner secara independen. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner kebiasaan sarapan pagi yang terdiri dari 6 indikator, yaitu intensitas sarapan pagi, praktik melakukan sarapan pagi, jam sarapan, adanya makanan untuk sarapan, pilihan jenis bahan pangan, dan keanekaragaman bahan pangan (Anggraini, 2017). Uji reliabilitas pada variabel kebiasaan sarapan pagi sudah reliabel dengan nilai konstanta *Cronbach Alpha* 0,765. Variabel kebiasaan sarapan pagi diukur menggunakan skala ordinal dan hasil pengukurannya diklasifikasikan ke dalam tiga kategori, yaitu disebut baik jika skornya 14 – 18, disebut cukup jika skornya 10 – 13, dan disebut kurang jika skornya 6 – 9. Dikarenakan ada kategori kebiasaan sarapan pagi yang sel nya “0” maka dilakukan penggabungan kategori. Kategori “kurang” digabung dengan kategori “cukup”.

Status gizi dilakukan berdasarkan pengukuran tinggi badan dan penimbangan berat badan. Data tinggi badan dan berat badan tersebut, kemudian dihitung status gizinya berdasarkan (IMT/U) dengan perhitungan *Z-Score* menggunakan *software WHO AnthroPlus*. Instrumen yang digunakan meliputi stadiometer dan timbangan digital. Variabel status gizi diukur menggunakan skala ordinal dan hasil pengukurannya diklasifikasikan ke dalam lima kategori, yaitu : yaitu gizi buruk (kurang dari -3 SD), gizi kurang (antara -3 SD hingga kurang dari -2 SD), gizi baik (antara -2 SD hingga +1 SD), gizi lebih (antara +1 SD hingga +2 SD), obesitas (lebih dari +2 SD) sesuai dengan (Permenkes, 2020) tentang standar antropometri anak.

Pengolahan data dilakukan dengan bantuan *Microsoft Excel*, *WHO AnthroPlus*, dan *Software analisis statistic*. Analisis univariat digunakan untuk melihat distribusi frekuensi dari masing-masing variabel penelitian. Sedangkan, analisis bivariat dilakukan dengan uji *fisher's exact* guna mengetahui hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dan status gizi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Subjek Penelitian

Variabel	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Jenis kelamin		
Laki-laki	43	38,4
Perempuan	69	61,6
Kelas		
I	24	21,4
II	16	14,3
III	20	17,9
IV	22	19,6
V	30	26,8
Kebiasaan Sarapan Pagi		
Baik	89	79,5
Cukup	23	20,5
Status Gizi		
Gizi buruk	9	8,0
Gizi kurang	4	3,6
Gizi baik/normal	64	57,1
Gizi lebih/overweight	22	19,7
Obesitas	13	11,6

Penelitian ini melibatkan 112 subjek penelitian yang telah dipilih berdasarkan kriteria inklusi yang ditentukan sebelum proses pengambilan data dimulai. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan distribusi frekuensi dari karakteristik subjek penelitian dan masing-masing variabel yang diteliti, meliputi jenis kelamin, kelas, kebiasaan sarapan pagi, serta status gizi.

Berdasarkan tabel karakteristik subjek penelitian, dari total 112 subjek penelitian, Sebagian besar merupakan siswa perempuan, yaitu sebanyak 69 (61,6%). Oleh karena itu, siswa perempuan lebih banyak mendukung jalannya penelitian ini. Sebagian besar subjek penelitian memiliki kebiasaan sarapan pagi yang baik, yaitu sebesar 89 (79,5%). Sedangkan untuk kebiasaan sarapan pagi yang cukup sebesar 23 (20,5%). Berdasarkan hasil kuesioner kebiasaan sarapan pagi pada indikator ketersediaan sarapan menunjukkan bahwa sebagian besar siswa tidak biasa sarapan karena takut terlambat dan tidak tersedianya sarapan di rumah. Akibatnya, para siswa umumnya memilih untuk jajan di kantin sekolah berupa makanan ringan daripada makan makanan yang sehat dan seimbang. Kebiasaan ini dapat meningkatkan risiko penyakit bagi siswa, terutama dalam jangka panjang (Amalia & Adriani, 2019).

Subjek penelitian memiliki status gizi buruk sebanyak 9 (8%), gizi kurang 4 (3,6%), gizi baik 64 (57,1%), gizi lebih 22 (19,7%), dan obesitas 13 (11,6%). Siswa anak sekolah seharusnya memiliki status gizi baik (-2 SD sd +1 SD). Akan tetapi, terdapat banyak faktor yang dapat mempengaruhi status gizi, seperti kebiasaan pola makan sehari-hari, tingkat aktivitas fisik, dan latar belakang pendidikan orang tua. Ketiga aspek tersebut berperan penting dalam menentukan kualitas asupan nutrisi yang diterima anak, karena pola makan

mencerminkan kebiasaan konsumsi, aktivitas fisik mempengaruhi penggunaan energi, dan pendidikan orang tua berpengaruh terhadap pengetahuan serta kesadaran akan pentingnya gizi seimbang.

Tabel 2. Hasil Uji Analisis Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Status Gizi

Kebiasaan Sarapan Pagi	Status Gizi										<i>p-value</i>
	Gizi buruk		Gizi kurang		Normal		Overweight		Obesitas		
	n	(%)	n	(%)	n	(%)	n	(%)	n	(%)	
Baik	7	7,9	3	3,4	49	55	18	20,2	12	13,5	0,742
Cukup	2	8,7	1	4,3	15	65,3	4	17,4	1	4,3	

Hasil uji *fisher's exact* yang dilakukan pada 112 subjek penelitian menghasilkan nilai *p-value* sebesar 0,742, yang artinya melampaui tingkat signifikansi 0,05. Hal ini mengindikasikan bahwa tidak ada kaitan bermakna antara kebiasaan sarapan pagi dan status gizi pada siswa. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sarapan pagi bukan merupakan faktor utama yang menentukan status gizi. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian (Munawaroh et al., 2020) dan (Kasmuri et al., 2020) yang juga menyimpulkan tidak adanya kaitan bermakna antara kebiasaan sarapan pagi dan status gizi. Hal tersebut dikarenakan status gizi dapat dipengaruhi secara langsung oleh asupan dan penyakit infeksi. Sedangkan faktor-faktor yang berpengaruh secara tidak langsung meliputi tingkat aktivitas fisik, kondisi ekonomi, keterbatasan ketersediaan makanan di rumah, pola asuh yang kurang baik, serta kualitas pelayanan kesehatan dan lingkungan yang kurang memadai (Kemenkes RI, 2017).

Dari segi asupan, mencakup seluruh konsumsi makanan dan minuman sepanjang hari, termasuk sarapan, camilan pagi, makan siang, camilan sore, makan malam dan camilan malam. Oleh karena itu, status gizi dipengaruhi oleh total asupan harian, bukan semata-mata ditentukan oleh kecukupan sarapan pagi. Apabila sarapan kurang memadai, namun asupan nutrisi sepanjang hari terpenuhi, maka tidak akan menyebabkan status gizi kurang. Sebaliknya, status gizi juga dapat dipengaruhi oleh penyakit infeksi. Meskipun telah melakukan sarapan yang cukup, infeksi dapat mengganggu proses penyerapan nutrisi dan akhirnya menghambat pertumbuhan serta perkembangan tubuh (Kasmuri et al., 2020).

Status gizi anak usia sekolah sangat dipengaruhi oleh tingkat aktivitas fisik yang mereka lakukan. Rendahnya frekuensi atau intensitas olahraga merupakan salah satu faktor utama yang dapat menyebabkan obesitas pada anak-anak di usia sekolah. Dahulu, anak-anak cenderung bermain secara aktif melalui aktivitas fisik seperti berlari, melompat, atau bergerak bebas. Namun kini, banyak anak lebih memilih permainan digital seperti *game online*, perangkat digital, internet, atau menonton TV yang hanya melibatkan aktivitas duduk di depan layar (Sulianto & Charrisa, 2024). Secara nasional prevalensi aktivitas fisik yang rendah pada usia anak sekolah adalah 26,1% pada tahun 2013 dan 33,5% pada tahun 2018, Sementara itu, tingkat

prevalensi kurangnya aktivitas fisik di Provinsi D.I. Yogyakarta tercatat lebih tinggi dibandingkan rata-rata nasional, yakni sebesar 72,5% (Halawa et al., 2022).

Menurut hasil penelitian lain, anak sekolah yang jarang sarapan dan tingkat aktivitas fisik yang rendah cenderung berisiko mengalami obesitas serta kekurangan zat gizi mikro. Ketidakseimbangan nutrisi dapat mempengaruhi kesehatan dalam jangka panjang. Siswa yang kelebihan gizi rentan terhadap penyakit degeneratif, gangguan pada fungsi pernapasan, serta kelainan atau gangguan pada jantung dan pembuluh darah. Sedangkan siswa yang kekurangan gizi lebih rentan terhadap penyakit infeksi (Amalia & Adriani, 2019). Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian (Mokolensang et al., 2016) yang menyebutkan bahwa kelebihan gizi pada anak sekolah dan remaja merupakan masalah yang perlu diperhatikan, karena akan berlanjut hingga dewasa. Anak sekolah dan remaja dengan kelebihan gizi memiliki risiko lebih tinggi untuk menderita DM, gangguan fungsi jantung, *stroke*, dan penyakit lainnya. Kemudian pada penelitian Halawa et al (2022) menyatakan bahwa seseorang yang jarang sarapan berisiko mengalami obesitas 2,1 kali lebih besar dibanding yang sering/tidak pernah melewati sarapan.

Berdasarkan penelitian Azis et al (2018) Pengetahuan gizi dapat mempengaruhi seseorang dalam pembentukan pola makan, karena dapat mempengaruhi keputusan dalam memilih variasi dan kuantitas makanan yang dapat dikonsumsi. Seseorang dengan pengetahuan gizi baik akan memperhatikan kualitas nutrisi dari setiap makanan yang mereka konsumsi. Makanan yang bergizi tidak harus mewah dan lezat. Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) menetapkan standar untuk asupan nutrisi yang baik. Namun, jumlah sayur & buah yang dikonsumsi oleh anak usia sekolah sangat rendah (Zafira & Farapti, 2020).

Hasil penelitian terdahulu mengungkapkan bahwa kebiasaan sarapan yang kurang baik dapat berdampak pada ketidakseimbangan status gizi. Namun, faktor yang lebih berpengaruh adalah jenis makanan serta pola makan harian. Anak sekolah yang memiliki kebiasaan sarapan yang kurang baik lebih rentan mengalami masalah gizi, bukan semata-mata karena tidak sarapan, melainkan karena kecenderungan memilih makanan yang tidak sehat saat makan siang dan malam (Arista et al., 2021). Kebiasaan sarapan pagi berpotensi mempengaruhi status gizi. Namun, seberapa sering dan seberapa baik kualitas makanan yang dikonsumsi saat sarapan sangatlah krusial, karena keduanya dapat memberikan dampak positif terhadap kondisi gizi. Kebiasaan sarapan yang baik dapat menyebabkan gizi lebih jika jenis makanan yang dikonsumsi jumlah gula dan lemak nya berlebih. Dapat pula menyebabkan gizi kurang jika jenis makanan yang dikonsumsi kandungan gizinya rendah sehingga kebutuhan gizinya tidak terpenuhi.

Sarapan tetap penting bagi anak sekolah karena membantu mengatur metabolisme dan nafsu makan, serta menyumbang sekitar 15 – 30% dari total energi yang diperlukan per hari (Sulianto & Charrisa, 2024). Seseorang yang melewatkan sarapan cenderung mengalami rasa lapar berlebih di siang dan malam hari, karena kebutuhan energi tubuh meningkat. Akibatnya, porsi makan saat siang dan malam cenderung lebih besar dibandingkan jika sarapan dilakukan, yang dapat berdampak pada asupan kalori harian yang berlebihan. Asupan berlebih pada malam hari akan menyebabkan glukosa yang disimpan dalam bentuk glikogen meningkat (Putra et al., 2018). Tingkat aktivitas fisik yang rendah pada malam hari menyebabkan glikogen yang tidak terpakai disimpan sebagai lemak dalam tubuh. Kondisi ini berkontribusi terhadap peningkatan risiko obesitas.

Beberapa hal yang dapat mempengaruhi kebiasaan sarapan yaitu, tidak memiliki nafsu makan, tidak terbiasa sarapan pagi, serta makanan kurang menarik. Faktor lain yang mempengaruhi kebiasaan sarapan adalah faktor kesibukan ibu, sehingga tidak sempat menyiapkan sarapan dan faktor pendapatan yang menyebabkan porsi makan lebih kecil, sehingga kebutuhan untuk sarapan tidak terpenuhi. Kebiasaan sarapannya dapat dipengaruhi oleh ketersediaan bahan pangan dan kondisi sosial ekonomi yang mempengaruhi kemampuan membeli bahan pangan (Aghadiati, 2019). (Hardinsyah & Aries, 2016) menyatakan bahwa di Indonesia, anak-anak tidak biasa sarapan sebelum berangkat ke sekolah karena beberapa alasan, yaitu tidak tersedia makanan, makanan yang kurang menggugah selera, pilihan menu yang monoton sehingga menimbulkan rasa bosan, serta keterbatasan waktu yang dimiliki.

Masa usia sekolah merupakan periode di mana anak-anak membutuhkan energi yang besar karena padatnya aktivitas di sekolah. Anak usia 6 – 12 tahun memerlukan asupan nutrisi yang cukup, baik dari segi kualitas maupun kuantitas, dikarenakan mereka tengah menjalani masa tumbuh kembang. Oleh karena itu, sarapan pagi menjadi kebiasaan penting yang perlu dibiasakan untuk membantu memenuhi kebutuhan gizi mereka (Munawaroh et al., 2020).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa masih terdapat siswa yang mengalami permasalahan terkait status gizi. Ketidakseimbangan antara asupan gizi dan kebutuhan tubuh dapat memicu gangguan status gizi, baik dalam bentuk kekurangan maupun kelebihan gizi. Hal ini disebabkan karena status gizi menggambarkan kondisi tubuh yang dipengaruhi oleh proses konsumsi, penyerapan, dan pemanfaatan zat gizi dari makanan. Pada subjek penelitian yang mengalami gizi kurang, hal ini kemungkinan disebabkan oleh jenis dan porsi makanan saat sarapan yang belum mencukupi kebutuhan gizi harian mereka. Kebiasaan sarapan memiliki peran penting dalam menjaga kondisi tubuh, dan dalam kurun waktu lama, dapat memberikan pengaruh terhadap status gizi seseorang (Putra et al., 2018).

Terdapat beberapa kesenjangan dalam penelitian ini, antaranya yaitu penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional*, sehingga hanya melihat hubungan sesaat, padahal sangat penting untuk mengetahui dampak jangka panjang dari kebiasaan sarapan terhadap status gizi. Kemudian tidak menganalisis komposisi dan kualitas sarapan secara mendalam. Sebagian besar penelitian mengenai hubungan kebiasaan sarapan pagi dan status gizi masih berfokus pada frekuensi sarapan tanpa menggali lebih dalam mengenai komposisi dan kualitas gizi makanan yang dikonsumsi saat sarapan. Padahal, variasi jenis dan kandungan gizi dalam sarapan berpotensi mempengaruhi status gizi seseorang secara signifikan. Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang tidak hanya menilai kebiasaan sarapan secara kuantitatif, tetapi juga secara kualitatif menggunakan metode *Food Frequency Questionnaire (FFQ)* untuk mengevaluasi komposisi dan kualitas sarapan secara lebih mendalam.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil menunjukkan bahwa dari total 112 subjek penelitian, mayoritas subjek penelitian memiliki kebiasaan sarapan pagi yang tergolong baik. Selain itu, lebih dari separuh subjek penelitian menunjukkan status gizi yang termasuk dalam kategori gizi baik. Temuan ini mencerminkan bahwa pola makan dan asupan nutrisi yang relatif seimbang.

Untuk mengetahui adanya hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dan status gizi, dilakukan uji signifikansi. Hasil uji menunjukkan bahwa nilai yang diperoleh melebihi batas signifikansi yang telah ditetapkan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tidak ada kaitan bermakna antara kebiasaan sarapan pagi dengan status gizi pada siswa yang diteliti.

Orang tua perlu diberi pemahaman tentang pentingnya sarapan bagi kesehatan anak, karena sarapan berperan dalam menunjang pertumbuhan dan konsentrasi belajar dengan memperhatikan kualitas gizi dari makanan yang dikonsumsi anak saat sarapan. Sekolah juga dapat memberi waktu sekitar 10 – 15 menit bagi siswa yang belum sempat sarapan di rumah. Selain itu, kantin sekolah disarankan untuk mengurangi makanan ringan yang rendah gizi dan menggantinya dengan pilihan yang lebih sehat. Langkah ini penting untuk mendukung pertumbuhan & perkembangan anak secara optimal dan membiasakan pola makan sehat sejak dini. Kemudian untuk penelitian selanjutnya mengenai kebiasaan sarapan pagi dan status gizi dengan mempertimbangkan variabel lain yang dapat mempengaruhi status gizi, seperti pilihan makanan dan frekuensi makan dalam satu hari, bisa dengan metode *Food Frequency Questionnaire (FFQ)* untuk mengevaluasi komposisi dan kualitas sarapan secara lebih mendalam.

DAFTAR REFERENSI

- Affenito, S. G. (2007). Breakfast: A missed opportunity. *Journal of the American Dietetic Association*, 107(4), 565–569. <https://doi.org/10.1016/j.jada.2007.01.011>
- Aghadiati, F. (2019). Hubungan pengetahuan ibu dengan pola menu sarapan dan kebiasaan sarapan pada anak sekolah dasar. *Jurnal Kesehatan Terpadu (Integrated Health Journal)*, 10(2), 56–62. <https://doi.org/10.32695/jkt.v10i2.46>
- Amalia, S. M. K., & Adriani, M. (2019). Hubungan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi pada siswa SMP Negeri 5 Banyuwangi. *Amerta Nutrition*, 3(4), 212–217. <https://doi.org/10.20473/amnt.v3i4.2019.212-217>
- Anggraini, V. L. (2017). *Hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan status gizi dan prestasi belajar murid di Sekolah Dasar Negeri Pesanggrahan 02 Jakarta* [Skripsi, Universitas Sumatera Utara]. Repositori Universitas Sumatera Utara. <https://repositori.usu.ac.id/handle/123456789/16661>
- Arista, C. N., Gifari, N., Nuzrina, R., Sitoayu, L., & Purwara, L. (2021). Relationship of eating behavior, breakfast habits, and nutrition knowledge with nutritional status of students SMA in Jakarta. *Jurnal Akademika Gizi Indonesia*, 2(1), 1–15. <https://doi.org/10.54771/jakagi.v2i1.206>
- Azis, A. A., Pagarra, H., & Asriani. (2018). Hubungan asupan zat gizi dan status gizi dengan hasil belajar IPA siswa pesantren MTs di Kabupaten Buru. *Jurnal IPA Terpadu*, 1(2), 50–56.
- Dinas Kesehatan Sleman. (2019). *Profil kesehatan Kabupaten Sleman 2019*. <https://www.scribd.com/document/565618922/Profil-Kesehatan-Kabupaten-Sleman-2019>
- Halawa, D. A. P. T., Sudargo, T., & Siswati, T. (2022). Makan pagi, aktivitas fisik, dan makan malam berhubungan dengan status gizi remaja di Kota Yogyakarta. *Journal of Nutrition College*, 11(2), 135–142. <https://doi.org/10.14710/jnc.v11i2.33184>
- Hardinsyah, H., & Aries, M. (2016). Jenis pangan sarapan dan perannya dalam asupan gizi harian anak usia 6–12 tahun di Indonesia. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 7(2), 89–96. <https://doi.org/10.25182/jgp.2012.7.2.89-96>
- Hoata, A. T. S., Sutadarma, I. W. G., & Dewi, N. N. A. (2021). Hubungan kebiasaan sarapan pagi dan status gizi terhadap prestasi belajar siswa. *Medicina*, 10(10), 104–110. <https://doi.org/10.24843/MU.2021.V10.i10.P17>
- Kasmuri, N. M. T., Sukraniti, D. P., & Widarti, I. G. A. A. (2020). Hubungan pola sarapan dengan status gizi dan prestasi belajar pada anak sekolah di SD No. 1 Perean, Baturiti, Tabanan, Bali. *Journal of Nutrition Science*, 9(2), 110–118.
- Kementerian Kesehatan RI. (2017). *Pedoman manajemen terpadu balita sakit (MTBS)*. <https://satusihat.kemkes.go.id/platform/docs/id/interoperability/mtbs-prio/>

- Mokolensang, O., Manampiring, A. E., & Fatimawati. (2016). Hubungan pola makan dan obesitas pada remaja di Kota Bitung. *eBiomedik*, 4(1), 10848. <https://doi.org/10.35790/ebm.4.1.2016.10848>
- Munawaroh, S., Muftiana, E., & Dwirahayu, Y. (2020). Hubungan kebiasaan makan pagi (sarapan) dengan status gizi anak usia sekolah di SD Muhammadiyah Terpadu Ponorogo. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(2), 117–121. <https://doi.org/10.30651/jkm.v5i2.5817>
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 tentang Standar Antropometri Anak*.
- Putra, A., Syafira, D. N., Maulyda, S., & Cahyati, W. H. (2018). Kebiasaan sarapan pada mahasiswa aktif. *HIGEIA: Journal of Public Health Research and Development*, 2(4), 577–586. <https://doi.org/10.15294/higeia.v2i4.26803>
- Rahmah, M. (2018). *Hubungan sarapan dengan konsentrasi pada anak usia sekolah di SDN Pangeran 1 Banjarmasin* [Skripsi, Universitas Lambung Mangkurat].
- Rohman. (2020). Kebiasaan sarapan pagi pada anak usia SD dan hubungannya dengan tingkat kesehatan dan prestasi belajar. *Jurnal Pendidikan*, 1(1), 315–321.
- Satuan Kerja Indonesia (SKI). (2023). *Dalam angka*.
- Shalsabila, I. (2021). *Gambaran kebiasaan sarapan anak sekolah di masa pandemi Covid-19 berdasarkan tingkat pengetahuan gizi ibu dan anak di TPA Ummul Batul* [Skripsi, Universitas Muhammadiyah Surabaya].
- Sulianto, J. V., & Charrisa, O. (2024). Hubungan kebiasaan sarapan dengan status gizi pada siswa-siswi SMA Bunda Mulia Jakarta. *Jurnal Ilmu Kesehatan Kita*, 11(6), 1211–1219. <https://doi.org/10.33024/jikk.v11i6.15069>
- Sutra, A. (2020). *Hubungan kebiasaan berolahraga dan sarapan terhadap status gizi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin* [Skripsi, Universitas Hasanuddin]. <http://repository.unhas.ac.id/id/eprint/1578/>
- Zafira, D., & Farapti, F. (2020). Konsumsi sayur dan buah pada siswa sekolah dasar (studi pada makan siang sekolah dan bekal). *Amerta Nutrition*, 4(3), 185–190. <https://doi.org/10.20473/amnt.v4i3.2020.185-190>
- Zulhika, E., Hariawan, M. H., & Yogyakarta, A. (2023). Hubungan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dengan status gizi anak usia sekolah. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*, 1, 80–87. <https://proceeding.unisayogya.ac.id/index.php/prosemnaslppm/article/view/27>