

JUMLAH UANG SAKU DAN KEBIASAAN MELEWATKAN SARAPAN BERHUBUNGAN DENGAN STATUS GIZI LEBIH ANAK SEKOLAH DASAR

Zia Rosyidah¹, Dini Ririn Andrias²

^{1,2}Departemen Gizi Kesehatan

Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga, Surabaya, Indonesia

E-mail: ziarosyidah@gmail.com

ABSTRAK

Prevalensi gizi lebih di Indonesia meningkat dari tahun ke tahun. Gizi lebih terjadi karena ketidakseimbangan antara energi yang dikonsumsi dengan energi yang dikeluarkan. Gizi lebih perlu mendapat perhatian serius karena berhubungan dengan berbagai komplikasi masalah kesehatan di masa dewasa, termasuk diabetes dan penyakit jantung. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara jumlah uang saku dan kebiasaan sarapan dengan status gizi lebih anak sekolah dasar. Penelitian observasional analitik dengan desain *cross sectional* ini dilakukan di SDN Ploso I-172 Kecamatan Tambaksari Surabaya. Besar sampel adalah 52 responden yang diambil secara *simple random sampling* pada siswa kelas IV dan V. Hubungan antar variabel dianalisis menggunakan uji *Chi-Square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebesar 32,7% responden melewati sarapan. Rata-rata besar uang saku responden Rp 5.894,23 ± 3.215,06. Status gizi responden sebagian besar terkategori obesitas (34,6%) dan gemuk (28,8%). Uji *Chi-Square* menunjukkan ada hubungan antara jumlah uang saku ($p=0,000$) dan kebiasaan sarapan ($p=0,005$) dengan status gizi lebih. Sehingga disimpulkan bahwa jumlah uang saku dan kebiasaan melewati sarapan berkontribusi pada terjadinya status gizi lebih anak sekolah dasar. Orang tua bertanggung jawab menyediakan makanan yang memenuhi gizi anak, membiasakan anak untuk sarapan di rumah, dan memberi uang saku anak tidak lebih dari Rp 5.894,23 ± 3.215,06.

Kata kunci: gizi lebih, sarapan, uang saku

ABSTRACT

The prevalence of overnutrition in Indonesia is increasing from year to year. Overnutrition occurs because of an imbalance between consumed and expended energy. Overnutrition needs a serious attention because it deals with a variety of health problem complications in adult, such as diabetes and heart disease. This research aims to analyze the association between the amount of pocket money and breakfast habit with overnutrition status in elementary school children. Analytical observational research with cross sectional design was conducted in SDN Ploso I-172 Tambaksari Surabaya. The sample size was 52, which was taken by using simple random sampling technique in 4th and 5th grade students. Association among variables were analyzed using Chi-Square test. The result showed that 32.7% of respondents skip breakfast. The mean of respondent's pocket money was IDR 5.894,23 ± 3.215,06. Majority of respondents were obese (34.6%) and overweight (28.8%). Chi-Square test showed there was an association between the amount of pocket money ($p=0.000$) and breakfast habits ($p=0.005$) with overnutrition status. It can be concluded that the amount of pocket money and breakfast skipping habit contribute to overnutrition status in elementary school children. Parents are responsible for providing foods with adequate nutrition for children, habituate children to have breakfast at home, and provide pocket money to children with amount less than IDR 5.894,23 ± 3.215,06.

Keywords: breakfast, overnutrition status, pocket money

PENDAHULUAN

Status gizi lebih menjadi masalah kesehatan di seluruh dunia, bahkan WHO menyatakan bahwa obesitas sudah merupakan suatu *epidemic global*, sehingga obesitas sudah merupakan suatu problem kesehatan yang harus segera ditangani (WHO, 2000). Status gizi lebih pada anak merupakan salah satu faktor risiko *non communicable disease*

(NCDs) yang perlu mendapat perhatian serius karena berhubungan dengan berbagai komplikasi masalah kesehatan, termasuk diabetes dan penyakit jantung (WHO, 2013).

Secara global, prevalensi status gizi lebih pada dewasa mengalami peningkatan sebesar 27,5% antara tahun 1980 dan 2013, sedangkan pada anak-anak, peningkatannya jauh lebih besar yaitu

47,1% (WHO, 2013). Di negara maju, prevalensi obesitas anak sebesar 23,8% pada laki-laki dan 22,6% pada perempuan dan di negara berkembang sebesar 12,9% pada laki-laki serta 13,4% pada perempuan (Marie Ng, dkk., 2013). Angka prevalensi obesitas pada anak-anak lebih tinggi di negara berpendapatan tinggi dibanding negara berpendapatan rendah dan menengah. Namun, secara jumlah absolut, lebih banyak anak obesitas yang tinggal di negara berpendapatan rendah dan menengah, dibanding di negara berpendapatan tinggi (WHO, 2013).

Di Indonesia, prevalensi nasional status gizi lebih pada anak terus mengalami peningkatan. Hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2010 dan 2013 menunjukkan prevalensi gizi lebih Nasional pada anak sekolah (6-12 tahun) mengalami peningkatan dari 9,2% menjadi 18,8%. Provinsi Jawa Timur memiliki prevalensi gizi lebih sebesar 12,4% pada tahun 2010 dan melebihi prevalensi Nasional.

Penelitian yang telah dilakukan oleh Yaqin dan Faridha tahun 2014 di SDN Ploso II Kecamatan Tambaksari Surabaya (sekarang menjadi SDN Ploso I-172 Surabaya) menghasilkan data bahwa prevalensi gizi lebih sebesar 20%, yang terdiri dari 18% gemuk dan 2% sangat gemuk, dimana prevalensi tersebut melebihi prevalensi Kota Surabaya berdasarkan hasil Riskesdas tahun 2007 sebesar 8,9%. Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat masalah gizi lebih di SDN Ploso I-172 Surabaya.

Status gizi lebih sering dikaitkan dengan kebiasaan melewatkan sarapan. Hasil penelitian Rampersaud, dkk (2005) menunjukkan bahwa melewatkan sarapan dapat berisiko untuk menjadi obesitas dan memiliki gangguan kesehatan. Hasil penelitian Alamin (2013) di SDN Sukorejo 2 Semarang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara sarapan pagi di rumah dengan konsumsi makanan jajanan di sekolah. Anak yang terbiasa melewatkan sarapan cenderung lebih sering mengonsumsi makanan jajanan di sekolah. Makanan jajanan berfungsi sebagai makanan yang pertama kali masuk pencernaan bagi anak yang tidak terbiasa sarapan sehingga jajanan menjadi penting artinya (Hidayati dkk, 2007). Anak-anak dan remaja yang terbiasa melewatkan sarapan berisiko 3 kali lebih tinggi untuk mengonsumsi

jajanan dan sulit mengontrol nafsu makan mereka sehingga dapat menyebabkan obesitas (Kral, 2011). Apalagi, 95% anak diberi uang saku oleh orang tuanya sehingga kemungkinan untuk membeli makanan jajanan lebih tinggi (Depkes RI, 2011). Lawrence Green dalam Notoatmodjo (2003) mengungkapkan bahwa perilaku konsumsi makanan berkalori tinggi dipengaruhi oleh faktor predisposisi (pengetahuan dan sikap), faktor pemungkin (kesibukan orang tua, lingkungan sosial, dan besarnya uang saku), serta faktor penguat (dukungan teman dan promosi media). Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara jumlah uang saku dan kebiasaan sarapan dengan status gizi lebih anak sekolah dasar.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan desain *cross sectional*. Populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah siswa kelas IV dan V SDN Ploso I-172 Surabaya Kecamatan Tambaksari Surabaya tahun ajaran 2014/2015 dengan jumlah untuk kelas IV sebesar 113 siswa dan jumlah untuk kelas V sebesar 141 siswa sehingga total populasi dalam penelitian ini adalah 254 siswa. Besar sampel adalah 52 siswa yang dipilih secara acak dengan metode *Simple Random Sampling*. Penelitian dilakukan pada bulan Februari sampai Juni 2015.

Status gizi lebih dinilai secara antropometri dengan indikator IMT/U. Anak dikategorikan gemuk jika $Z\text{-score IMT/U} \geq 1$ dan dikategorikan obesitas jika $Z\text{-score IMT/U} \geq 2$ (Kemenkes RI, 2010). Berat badan diukur minimal dua kali menggunakan alat timbang badan digital dan tinggi badan diukur menggunakan *microtoise* dengan ketelitian 0,1 cm. Data dikumpulkan melalui wawancara terhadap anak sekolah menggunakan kuesioner terstruktur. Uang saku yang ditanyakan adalah jumlah uang saku dalam sehari dan jumlah uang saku yang digunakan untuk membeli makanan jajanan dalam sehari. Kebiasaan sarapan dikategorikan menjadi tidak pernah jika dalam seminggu terakhir tidak pernah sarapan di rumah, dikategorikan menjadi kadang-kadang jika sarapan di rumah sebanyak 1–3 kali dalam seminggu

terakhir, dan dikategorikan selalu sarapan jika sarapan di rumah lebih dari 3 kali dalam seminggu terakhir. Uji statistik yang digunakan yaitu Uji *Chi-Square* pada tingkat kemaknaan 95% ($\alpha = 0,05$). Penelitian ini telah lolos kaji etik dari komisi etik Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga No: 203-KEPK.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Rata-rata usia responden $10,56 \pm 0,78$ tahun dengan proporsi yang hampir berimbang antara laki-laki (51,9%) dan perempuan (48,1%). Rata-rata uang saku per hari sebesar Rp 5.894,23 \pm 3.215,06 dengan uang saku minimal Rp 2.000,00 dan maksimal Rp 25.000,00. Sebesar 67,3% responden memiliki uang saku per hari di atas rata-rata tersebut. Rata-rata uang saku yang digunakan untuk membeli makanan jajanan adalah sebesar Rp 3.576,92 \pm 2.080,22, dengan jumlah uang saku untuk membeli jajan minimal Rp 500,00 dan maksimal Rp 15.000,00.

Uang saku yang besar mengakibatkan anak cenderung lebih sering mengonsumsi makanan jajanan di sekolah (French, 2004). Beberapa penelitian lain menunjukkan rata-rata besar uang saku anak sekolah dasar di Jawa cukup beragam, antara lain Rp 2.175 pada siswa SD di Kota Batu (Kristianto, dkk., 2013), Rp 500 – Rp 10.000 di Semarang (Aprilia, 2011), dan Rp 7.715,58 pada penelitian lain di Semarang (Putra, 2009). Peningkatan sosial ekonomi anak akan diiringi dengan peningkatan konsumsi makanan jajanan dan makanan yang manis. Apabila makanan yang dikonsumsi berkalori tinggi, maka akan berisiko terhadap terjadinya status gizi lebih. Kebiasaan jajan merupakan salah satu kebiasaan makan yang kurang baik apabila makanan jajanan yang dikonsumsi kurang berkualitas atau mengganggu makanan utama (Rosyidah, 2015). Moehji (2003) menyebutkan bahwa anak usia 6–12 tahun menolak sarapan pagi di rumah dan meminta uang saku sebagai gantinya.

Kebiasaan sarapan terlihat belum banyak dilakukan oleh responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebesar 32,7% responden yang tidak pernah sarapan walaupun sebesar 44,2% responden selalu sarapan. Permasalahan

Tabel 1. Karakteristik Responden, Jumlah Uang Saku, Kebiasaan Sarapan, dan Status Gizi di SDN Ploso I-172 Surabaya Tahun 2015

Variabel	n	(%)
Karakteristik Responden		
Umur		
9 tahun	4	7,7
10 tahun	20	38,5
11 tahun	23	44,2
12 tahun	5	9,6
Jenis Kelamin		
Laki-laki	27	51,9
Perempuan	25	48,1
Uang Saku Total dalam Sehari		
< Rp 5.894,23 \pm 3.215,06	17	32,7
\geq Rp 5.894,23 \pm 3.215,06	35	67,3
Uang Saku yang Digunakan untuk Membeli Jajanan		
< Rp 3.576,92 \pm 2.080,22	3	5,8
\geq Rp 3.576,92 \pm 2.080,22	49	94,2
Kebiasaan Sarapan		
Tidak pernah	17	32,7
Kadang-kadang	12	23,1
Selalu	23	44,2
Aktivitas Fisik		
Rendah	52	100,0
Tinggi	0	0,0
Status Gizi		
Obesitas	18	34,6
Gemuk	15	28,8
Normal	12	23,1
Kurus	5	9,6
Sangat kurus	2	3,8

melewatkan sarapan pada anak dan remaja tidak hanya terjadi di Indonesia. Analisis Rampersaud, dkk (2005) terhadap hasil-hasil penelitian di Amerika Serikat dan negara-negara Eropa menunjukkan sebesar 10–30% anak dan remaja terbiasa melewati sarapan. Masih cukup tingginya proporsi anak sekolah yang melewati sarapan patut mendapat perhatian serius, mengingat pentingnya sarapan bagi anak. Bukti ilmiah menunjukkan sarapan dapat membantu memperbaiki fungsi kognitif yang berhubungan dengan memori, prestasi belajar dan tingkat kehadiran di sekolah (Rampersaud, dkk., 2005). Kebiasaan sarapan yang baik juga berhubungan dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) yang lebih sehat dan aktivitas fisik yang lebih tinggi pada anak sekolah (Sandercock, dkk., 2010). Sedangkan anak yang tidak pernah sarapan akan kekurangan energi dalam beraktivitas, selain itu

juga kurang berkonsentrasi, mudah lelah, dan mudah mengantuk.

Hasil pengukuran status gizi menunjukkan bahwa sebagian besar responden terkategori obesitas yakni sebesar 34,6%. Apabila dijumlahkan antara kategori obesitas dan gemuk maka didapat angka prevalensi gizi lebih sebesar 63,4%. Hasil tersebut melebihi prevalensi hasil penelitian sebelumnya oleh Yaqin dan Faridha (2014) di mana prevalensi gizi lebih di SDN Ploso I-172 Surabaya hanya sebesar 20%. Prevalensi tersebut jauh di atas prevalensi Kota Surabaya berdasarkan hasil Riskesdas tahun 2007 sebesar 8,9%. Tingginya prevalensi obesitas di lokasi penelitian menunjukkan perlunya perhatian serius. Sebab, anak yang mengalami obesitas berisiko mengalami obesitas pula ketika dewasa, dan obesitas pada masa dewasa berhubungan secara kuat dengan *co-morbidity* yang berkontribusi terhadap penyakit *cardiovascular* dan diabetes (WHO, 2013).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa di antara responden yang mendapat uang saku lebih dari atau sama dengan rata-rata sebagian besar (88,6%) yang memiliki status gizi lebih.

Hasil uji statistik menggunakan uji *Chi-Square* menunjukkan bahwa ada hubungan antara jumlah uang saku dengan status gizi lebih ($P < 0,05$).

Penelitian ini menunjukkan bahwa besarnya penggunaan uang saku untuk membeli makanan jajanan berhubungan dengan kejadian gizi lebih. Menurut Budiyanto (2009), faktor yang memengaruhi status gizi seseorang salah satunya adalah tingkat konsumsi zat gizi, ketersediaan pangan, dan tingkat pendapatan. Bagi anak sekolah, tingkat pendapatan dapat diartikan dengan besar uang saku. Besar uang saku yang dimiliki anak sekolah menentukan daya beli terhadap makanan selama anak tersebut berada di luar rumah. Semakin tinggi jumlah uang saku yang didapatkan, semakin tinggi daya beli dalam membeli makanan jajanan. Umumnya, semakin besar uang saku anak sekolah, maka akan semakin besar kemampuan membeli makanan dan mendorong konsumsi berlebih. Jumlah uang saku yang lebih besar membuat anak sekolah sering mengonsumsi makanan jajanan yang mereka sukai tanpa menghiraukan kandungan gizinya. Mereka memiliki kebebasan untuk memilih sendiri makanannya dan cenderung membeli makanan yang menarik tanpa memperhatikan apakah makanan tersebut bergizi seimbang atau tidak. Pemilihan makanan yang salah pada akhirnya dapat memengaruhi status gizi anak (Rosyidah, 2015).

Tabel 2. Hubungan antara Jumlah Uang Saku dan Kebiasaan Sarapan dengan Status Gizi Lebih Anak Sekolah Dasar di SDN Ploso I-172 Surabaya Tahun 2015

Jumlah Uang Saku dan Kebiasaan Sarapan	Status Gizi						Total		P
	Gizi Kurang		Gizi Normal		Gizi Lebih		N	(%)	
	n	(%)	n	(%)	n	(%)			
Jumlah Uang Saku									
< Rp 5.894,23 ± 3.215,06	5	29,4	10	58,8	2	11,8	17	100,0	0,000
≥ Rp 5.894,23 ± 3.215,06	2	5,7	2	5,7	31	88,6	35	100,0	
Kebiasaan Sarapan									
Tidak pernah	1	5,9	1	5,9	15	88,2	17	100,0	0,005
Kadang-kadang	4	33,3	1	8,3	7	58,3	12	100,0	
Selalu	2	8,7	10	43,5	11	47,8	23	100,0	

Tabel 3. Hubungan antara Jumlah Uang Saku dengan Kebiasaan Sarapan Anak Sekolah Dasar di SDN Ploso I-172 Surabaya Tahun 2015

Jumlah Uang Saku	Kebiasaan Sarapan						Total		P
	Tidak Pernah		Kadang-Kadang		Selalu		N	(%)	
	n	(%)	n	(%)	n	(%)			
Jumlah Uang Saku									
< Rp 5.894,23 ± 3.215,06	3	17,6	4	23,5	10	58,8	17	100,0	0,227
≥ Rp 5.894,23 ± 3.215,06	14	40,0	8	22,9	13	37,1	35	100,0	

Gizi lebih pada anak sekolah dasar juga berkaitan dengan kebiasaan sarapan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa di antara responden yang memiliki status gizi lebih, sebagian besar (88,2%) mempunyai kebiasaan tidak pernah sarapan. Berdasarkan hasil penelitian tersebut dilakukan uji statistik dengan menggunakan uji *Chi-Square* menunjukkan bahwa ada hubungan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi lebih ($P < 0,050$). Hasil penelitian ini konsisten dengan hasil penelitian Ristiana (2009) dan Ahmad (2011), yang menunjukkan adanya hubungan bermakna antara kebiasaan sarapan dengan status gizi. Hasil penelitian McCormick, dkk., (2010) pada anak sekolah di Fiji juga menunjukkan bahwa semakin sering anak melewati sarapan maka risiko terjadinya kegemukan menjadi lebih tinggi. Pada anak yang tidak sarapan kemungkinan akan mengurangi rasa lapar dengan membeli makanan jajanan, yang justru kurang seimbang dari segi kandungan gizi. Menurut Siagian (2004), melewati pagi hari tanpa sarapan mengakibatkan perubahan pada ritme, pola, dan siklus waktu makan. Orang yang tidak sarapan merasa lebih lapar pada siang dan malam hari daripada mereka yang sarapan sehingga mereka akan mengonsumsi lebih banyak makanan pada waktu siang dan malam hari. Asupan makanan yang disimpan pada malam hari akan berakibat pada meningkatnya glukosa yang disimpan sebagai glikogen. Karena aktivitas fisik pada malam hari sangat rendah, glikogen kemudian disimpan dalam bentuk lemak dan menyebabkan terjadinya gizi lebih. Rampersaud dkk (2005), dalam meta analisisnya menyimpulkan bahwa melewati sarapan merupakan perilaku yang banyak ditemukan pada anak dengan gizi lebih dan cenderung berhubungan dengan pola makan yang salah serta aktivitas fisik yang rendah. Anak yang melewati sarapan cenderung kurang melakukan aktivitas fisik sehingga dapat berkontribusi terhadap keseimbangan energi positif dan peningkatan berat badan. Penyebabnya adalah ketidakseimbangan energi yang masuk dan energi yang keluar.

Apabila dilakukan uji hubungan menggunakan uji *Chi-Square*, hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara jumlah uang

saku dengan kebiasaan sarapan ($P > 0,05$). Hasil ini didukung oleh penelitian Hermina, dkk (2009) bahwa uang saku bukan merupakan faktor pemungkin terhadap kebiasaan sarapan. Kebiasaan sarapan dikaitkan dengan ketersediaan makan pagi di rumah dan menunjukkan adanya hubungan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Jumlah uang saku melebihi Rp 5.894,23 ± 3.215,06 dan kebiasaan melewati sarapan berkontribusi pada terjadinya status gizi lebih anak sekolah dasar. Orang tua sebaiknya menyediakan serta membiasakan anaknya untuk sarapan pagi di rumah sebelum anak berangkat sekolah, memberi uang saku anak tidak lebih dari Rp 5.894,23 ± 3.215,06, dan dapat membawakan bekal sekolah untuk mengurangi kemungkinan anak membeli makanan jajanan di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, S., Waluyo, & Farissa F. (2013). Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dan Jajan dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar di SD Negeri Kledokan Depok Sleman Yogyakarta. *Medika Respati*, 8(1). Diakses dari <http://journal.respati.ac.id/index.php//medika/article/viewFile/95/91>
- Alamin, R. L., & Syamsianah, A. (2014). Hubungan Sarapan Pagi di Rumah dan Jumlah Uang Saku dengan Konsumsi Makanan Jajanan di Sekolah pada Siswa SD N Sukorejo 02 Semarang. *Jurnal Gizi*, 3(1). Diakses dari <http://jurnal.unimus.ac.id/index.php/jgizi/article/view/1326>
- Aprillia, B. A. (2011). *Faktor yang Berhubungan dengan Pemilihan Makanan Jajanan pada Anak Sekolah Dasar* (Skripsi, Universitas Diponegoro, Semarang). Diakses dari <http://eprints.undip.ac.id/32606/>
- Budiyanto, A. K. (2009). *Gizi dan Kesehatan*. Malang: Bayu Media dan UMM Press.
- Departemen Kesehatan RI. (2011). *Jejaring Informasi Pangan dan Gizi Edisi II*. Jakarta: Depkes RI.
- French, S., & Mary S. Food advertising and marketing directed at children and adolescents in the US. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 1(1), 1. Diakses dari <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC416565/>

- Hermi, A. N., & Rina A. (2009). Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kebiasaan Makan Pagi pada Remaja Putri di Sekolah Menengah Pertama (SMP). *Penelitian Gizi dan Makanan (The Journal of Nutrition and Food Research)*, 32(2), 94-100. Diakses dari <http://ejournal.litbang.depkes.go.id/index.php/pgm/article/view/1458>
- Hidayati, S.N., Rudi I., & Boerhan H. (2007). *Obesitas pada Anak*. Surabaya: Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga.
- Kementrian Kesehatan RI. (2012). Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor: 1995/ Menkes/SK/XII/2010 tentang Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak. Diakses dari <http://gizi.depkes.go.id/>
- Kral, T. V., Whiteford, L. M., Heo, M., & Faith, M. S. (2011). Effects of eating breakfast compared with skipping breakfast on ratings of appetite and intake at subsequent meals in 8-to 10-year-old children. *The American journal of clinical nutrition*, 93(2), 284-291. Diakses dari <http://ajcn.nutrition.org/content/93/2/284.short>
- Kristianto, Y., Bastianus D. R., & Annasari M. (2013). Faktor Determinan Pemilihan Makanan Jajanan pada Siswa Sekolah Dasar. *Kesmas: Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, 7(11), 489-494.
- Marie, N., Tom F., Margaret R., Blake T., & Nicholas G. (2014). Global, regional, and national prevalence of overweight and obesity in children and adults during 1980–2013: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2013. *The Lancet*, 384(9945), 766-781. Diakses dari <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0140673614604608>
- McCormick, T., Thomas J. J., Bainivualiku A., Khan A. N., & Becker A. E. (2010). Breakfast Skipping as A Risk Correlate of Overweight and Obesity in School-Going Ethnic Fijian Adolescent Girls. *Asia Pacific journal of clinical nutrition*, 19(3), 372. Diakses dari <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20805082>
- Moehji, S. (2003). *Ilmu Gizi, Penanggulangan Gizi Buruk*. Jakarta: Papas Sinar Sinanti Bhratara.
- Notoatmodjo, S. (2003). *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineke Cipta.
- Putra, A. E. (2010). *Gambaran Kebiasaan Jajan Siswa di Sekolah* (Skripsi, Universitas Diponegoro, Semarang). Diakses dari <http://eprints.undip.ac.id/24807/>
- Rampersaud, G. C., Pereira, M. A., Girard, B. L., Adams, J., & Metz, J. D. (2005). Breakfast habits, nutritional status, body weight, and academic performance in children and adolescents. *Journal of the American Dietetic Association*, 105(5), 743-760. Diakses dari <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15883552>
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2013). *Riset Kesehatan Dasar 2013*. Jakarta: Balitbangkes, Departemen Kesehatan, Republik Indonesia.
- Ristian, S. (2009). *Hubungan Pengetahuan, Sikap, Tindakan Sarapan dengan Status Gizi dan Indeks Prestasi Anak Sekolah Dasar di SD Negeri No. 101835 Bingkawan Kecamatan Sibolangit Tahun 2009*. Diakses dari <http://www.researchgate.net/>
- Rosyidah, Z. (2015). *Hubungan antara Jumlah Uang Saku, Kebiasaan Sarapan, dan Pola Konsumsi Makanan Jajanan dengan Status Gizi Lebih Anak Sekolah Dasar (Studi di SDN Ploso I-172 Kecamatan Tambaksari Surabaya)* (Skripsi Tidak terpublikasi). Universitas Airlangga, Surabaya.
- Sandercock, G.R.H., Voss C., & Dye L. (2010). Associations between Habitual School-day Breakfast Consumption, Body Mass Index, Physical Activity, and Cardiorespiratory Fitness in English Schoolchildren. *European Journal of Clinical Nutrition*, 64(10), 1086-1092. Diakses dari <http://www.nature.com/ejcn/journal/v64/n10/abs/ejcn2010145a.html>
- Siagian, A. (2004). *Hubungan Sarapan dan Obesitas*. Diakses dari <http://www.kompas.com/>
- WHO. (2000). *Obesity: Preventing and Managing The Global Epidemic*. Geneva: WHO Technical Report Series.
- WHO. (2013). *Interim Report of the Commission on Ending Childhood Obesity*. Geneva: WHO Technical Report Series.
- Yaqin, M. K., & Faridha N. (2014). Prevalensi Obesitas pada Anak Usia SD Menurut IMT/U di SD Negeri Ploso II No 173 Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 2(1). Diakses dari <http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/8105/0>