

FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEBIASAAN DAN KUALITAS SARAPAN SISWA KELAS V DI SDN SENDANGMULYO 04 KECAMATAN TEMBALANG, SEMARANG TAHUN 2015

Syilga Cahya Gemily^{*)}, Ronny Aruben^{**)}, Suyatno^{**)}

^{*)}Mahasiswa Peminatan Gizi FKM UNDIP

^{**)}Dosen Bagian Gizi FKM UNDIP

Email: syilgacahya@yahoo.com

Abstract : Breakfast can provide around 15-30% of daily nutritional requirements, maintain physical endurance and increase work productivity. In Indonesia, 40% of children skipped breakfast and obtain energy intake less than 15% of daily nutritional requirements. The purpose of this study was to analyze the factors that related the habits and quality of breakfast at fifth grade students at state primary schools Sendangmulyo 04 District Tembalang, Semarang. This study used descriptive research with cross sectional approach. The method used is quantitative and qualitative where quantitative to find out the habits and the quality of breakfast and related factors and qualitative to find out the reasons behind it. The population in this study was a fifth grade students in State Elementary School 04 Sendangmulyo District Tembalang, Semarang with 63 samples taken by using purposive sampling method. Data analysis of quantitative methods was univariate and bivariate with 95% of level significance and qualitative method used inductive analysis. The results showed that there was a significant relationship between the sexes ($p=0,002$), maternal education ($p=0,023$), maternal occupation ($p=0,023$), breakfast habits in family ($p=0,028$) and family encouragement ($p=0,000$) with breakfast habits. There was a significant relationship between breakfast habits in families with breakfast quality ($p=0,027$). The conclusion was that most (67%) in the fifth grade students of State Elementary School District Tembalang 04 Sendangmulyo had breakfast habits and most (61,9%) had poor quality of breakfast. Factors related to the habits and the quality of the breakfast was breakfast habits in families .

Key Words : breakfast, factors, habits, quality

PENDAHULUAN

Anak usia sekolah (6-12 tahun) merupakan kelompok umur yang mulai berpartisipasi pada berbagai aktivitas yang terstruktur yang membutuhkan asupan energi dan zat-zat gizi yang cukup setiap harinya. Tanpa asupan energi dan zat-zat gizi yang cukup setiap harinya, anak akan mengalami kelelahan mental dan fisik, kesulitan untuk berkonsentrasi saat belajar dan perkembangan kognitif dan perilaku yang melambat.¹ Oleh sebab itu, pemberian makanan yang bergizi pada anak usia sekolah sangat penting

termasuk pemberian sarapan pagi. Kebutuhan energi anak usia sebesar 1850 kkal dan anak usia 10-12 tahun berkisar antara 2000-2100 kkal dan sarapan pagi harus memenuhi sebanyak 15-30% kebutuhan kalori dalam sehari.²

Sarapan merupakan aktifitas makan di pagi hari yang dibutuhkan oleh manusia, karena mempunyai banyak manfaat, diantaranya dapat menyumbang sekitar 15-30% kebutuhan gizi per hari, menjadi faktor penting dalam pengaturan energi, memelihara ketahanan fisik dan meningkatkan produktivitas kerja.^{3,4,5,6}

Namun, banyak orang yang tidak melakukan sarapan dengan berbagai alasan salah satunya yaitu anak usia sekolah. Padahal anak usia sekolah merupakan kelompok usia yang sedang tumbuh dan mengalami perkembangan otak yang sangat tergantung pada asupan makanan secara teratur sehingga anak usia sekolah diharuskan untuk sarapan setiap hari.⁷

Sarapan untuk anak sekolah (6-12 tahun) sangat berperan penting dan mempengaruhi aktivitas anak hingga siang hari. Anak yang sarapan akan lebih fokus pada pelajaran dan dapat melakukan aktivitas di sekolah dengan baik.¹ Sebaliknya, tidak sarapan akan berdampak buruk pada proses belajar anak di sekolah dan menurunkan aktivitas fisik.⁷ Beberapa penelitian yang dilakukan pada anak usia sekolah menunjukkan bahwa anak yang tidak sarapan akan terganggu konsentrasinya saat belajar dan akan menurunkan kemampuan belajarnya serta memiliki fungsi kognitif yang lebih buruk dibandingkan anak yang sarapan.⁸ Selain itu, hasil penelitian yang dilakukan pada dewasa muda di Australia menunjukkan bahwa orang yang tidak melakukan sarapan pada masa kecil dan dewasa mempunyai kadar insulin puasa, kolesterol total, dan kolesterol LDL lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang sarapan.⁹ Kondisi ini tentunya dapat membahayakan bagi kesehatan tubuh karena dapat menimbulkan penyakit seperti jantung koroner, hipoglikemi dan lain-lain.

Oleh karena itu, kebiasaan sarapan perlu diterapkan pada usia sekolah karena, selain mempunyai berbagai manfaat di atas, pada umur ini anak mulai menyadari pentingnya makanan bergizi untuk pertumbuhan dan kesehatan serta meyakini pentingnya waktu makan sehingga akan lebih mudah untuk membiasakan sarapan pada anak.¹⁰

Namun fakta di lapangan, banyak anak yang tidak/belum terbiasa untuk sarapan. Sering timbul masalah anak

tidak mau sarapan terutama disebabkan karena keterbatasan waktu dan pengolahan makanan.¹¹ Di Indonesia, ditemukan sebesar 40% anak Indonesia tidak sarapan sebelum berangkat sekolah.⁷ Selain kasus yang terjadi di Indonesia, di luar negeri pun juga dijumpai masalah yang terkait dengan kebiasaan sarapan, diantaranya, di Kolombo sebesar 70% anak sekolah tidak sarapan sebelum berangkat ke sekolah dan di Ekiti (Nigeria) sebanyak 52% mahasiswa tidak melakukan sarapan.^{12,13}

Pada saat sarapan, ada hal penting yang harus diperhatikan yaitu kandungan gizi pada makanan yang dikonsumsi. Kandungan gizi yang terkandung dalam menu sarapan ini dapat mencerminkan kualitas menu sarapan seseorang.¹⁴ Sarapan dapat dikatakan berkualitas jika makanan yang dikonsumsi telah memenuhi 15-30% kebutuhan gizi per hari.⁵ Pada anak usia 7-9 tahun, sarapan harus dapat menyumbang energi sebesar \pm 460 kkal dan pada anak usia 10-12 tahun, sarapan harus dapat menyumbang energi sebesar 500-525 kkal. Selain harus menyumbang 15-30% dari kebutuhan gizi per hari, sarapan juga harus beragam dan susunan menu yang dikonsumsi harus seimbang yakni 50% dari total jumlah makanan setiap kali makan adalah sayur dan buah, dan 50% lagi adalah makanan pokok dan lauk-pauk.⁷

Namun fakta di lapangan, pada saat ini kualitas sarapan anak usia sekolah masih rendah. Di Indonesia, sekitar 26,1% anak sekolah hanya sarapan dengan air minum dan 44,6% memperoleh asupan energi kurang dari 15% kebutuhan energi per hari. Adapun jenis makanan yang sering dikonsumsi oleh beberapa anak usia 6-12 tahun di Indonesia adalah nasi putih, telur ceplok/dadar, tempe goreng, sayur berkuah, ikan goreng, mie instan, nasi goreng, sayuran (tumis), tahu goreng, serta roti dan turunannya.⁵ Selain kasus yang terjadi di Indonesia, di luar negeri pun juga dijumpai masalah yang terkait

dengan kualitas sarapan, yaitu sebesar 98,4% siswa di Kota Santa Fe tidak memiliki sarapan yang berkualitas.¹⁵

Banyak faktor yang mempengaruhi kebiasaan sarapan yang juga akan mempengaruhi pada kualitas sarapan. Faktor-faktor tersebut antara lain sosial ekonomi yang terdiri dari pendidikan orang tua^{9,23,24}, pekerjaan orang tua²⁸ dan pendapatan orang tua^{26,29,30}, faktor budaya yang terdiri dari kebiasaan sarapan dalam keluarga^{19,20}, dan makan bersama^{19,21}, faktor keluarga yang terdiri dari ketersediaan sarapan^{10,28,32} dorongan keluarga³¹ dan struktur keluarga^{23,33}, media massa^{9,10,16,31}, teman sebaya^{10,21}, uang saku^{13,27,34}, jenis kelamin^{22,23,25,26} dan pengetahuan mengenai sarapan dan gizi^{21,28}. Faktor-faktor ini penting untuk diperhatikan karena membiasakan sarapan adalah salah satu pesan umum gizi seimbang, sehingga mengetahui faktor-faktor terkait dengan sarapan ini dapat membantu orang tua mewujudkan kebiasaan sarapan dan gizi seimbang untuk anak.

Penelitian ini dilakukan di Kota Semarang karena kebiasaan dan kualitas sarapan anak usia sekolah di beberapa sekolah dasar masih rendah. Penelitian yang dilakukan pada siswa sekolah dasar di SDN Pedurungan 01 dan SDN Palebon 03 Semarang, ditemukan bahwa 40,6% siswa tidak biasa melakukan sarapan dan 21,87% siswa sarapan dengan energi yang kurang dari kebutuhan.¹⁷ Penelitian lain yang dilakukan di SD Islam Al-Azhar kota Semarang juga menunjukkan bahwa masih ada siswa yang tidak biasa sarapan yaitu sebesar 22,5%.¹⁸ SDN Sendangmulyo 04 Kecamatan Tembalang, Semarang dipilih sebagai lokasi penelitian karena merupakan salah satu SDN favorit di Semarang. SDN ini merupakan sekolah yang diunggulkan dalam prestasi belajarnya serta banyak diminati oleh berbagai kalangan baik dari kalangan yang berekonomi rendah hingga berekonomi tinggi serta dari berbagai latar belakang sosial budaya yang beragam.

Banyaknya peminat SDN favorit dan dari berbagai kalangan dapat dijadikan sebagai pembanding dalam mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan dan kualitas sarapan pada anak usia sekolah. Selain itu, lokasi SDN ini juga terletak di daerah perumahan yang penduduknya terdiri dari berbagai kelompok/etnis yang budayanya beragam sehingga pola hidup juga cenderung berbeda.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif dengan pendekatan *cross sectional*. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dan kualitatif. Kuantitatif untuk mengetahui kebiasaan dan kualitas sarapan serta faktor-faktor yang berhubungan dan kualitatif untuk mengetahui alasan yang melatarbelakanginya.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V di SDN Sendangmulyo 04 Kecamatan Tembalang, Semarang dengan jumlah 73 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling* yang didasarkan pada suatu pertimbangan tertentu yang dibuat oleh peneliti sendiri dengan jumlah sampel 63 orang. Informan utama dalam penelitian ini adalah siswa kelas V di SDN Sendangmulyo 04 Kecamatan Tembalang, Semarang dengan jumlah 10 orang dan informan triangulasi adalah orang tua siswa kelas V dengan jumlah 10 orang.

Pengumpulan data primer melalui angket, angket semi FFQ, wawancara mendalam dan observasi. Analisis data kuantitatif menggunakan uji *chi square* dengan $\alpha = 95\%$ dan analisis data kualitatif dengan cara induktif.

HASIL PENELITIAN

Gambaran Umum Lokasi

Sekolah Dasar Negeri (SDN) Sendangmulyo 04 Kecamatan

Tembalang, Semarang mulai dioperasikan pada tahun 2007 dengan nama SD Negeri Bertaraf Internasional. Pada tahun 2013, Mahkamah Agung memutuskan untuk menghapus SDN Bertaraf Internasional dan diganti dengan SDN Nasional yang sekarang menjadi SDN Sendangmulyo 04 Semarang. SDN ini terletak di Jalan Klipang Raya, Kelurahan Sendangmulyo, Kecamatan Tembalang, Semarang. Saat ini, kepala sekolahnya adalah Ibu Susmiyati, M.Pd. Jumlah guru sebanyak 28 orang dan 10 orang staf. Jumlah siswa pada tahun ajaran 2014/2015 sebanyak 476 orang dan tersebar dalam 18 kelas.

Karakteristik Subjek Penelitian

Responden dalam penelitian ini berjumlah 63 orang yang jumlahnya hampir sama antara jenis kelamin laki-laki dan perempuan. Umur responden berkisar antara 10-11 tahun dan umur terbanyak adalah 11 tahun.

Kebiasaan Sarapan Responden

Tabel 4.1 Distribusi Responden Berdasarkan Kebiasaan Sarapan

Frekuensi Sarapan	Frekuensi	Persentase (%)
Sering	42	66,7
Jarang	21	33,3
Total	63	100

Berdasarkan Tabel 4.1 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden sering melakukan sarapan (66,7%).

Kualitas Sarapan Responden

Tabel 4.2 Distribusi Responden Berdasarkan Kualitas Sarapan

Kualitas Sarapan	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	24	38,1
Buruk	39	61,9
Total	63	100

Berdasarkan Tabel 4.2 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki kualitas sarapan yang buruk (61,9%).

Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kebiasaan Sarapan

Tabel 4.3 Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kebiasaan Sarapan

Variabel	Kebiasaan Sarapan Jarang		Kebiasaan Sarapan Sering		Total		p value
	n	%	n	%	N	%	
Jenis Kelamin							
Laki-laki	5	15,6	27	84,4	32	100	0,002
Perempuan	16	51,6	15	48,4	31	100	
Pengetahuan Mengenai Sarapan							
Rendah	7	30,4	16	69,6	23	100	0,711
Tinggi	14	35	26	65	40	100	
Pendidikan Ibu							
Sekolah Menengah	0	0	9	100	9	100	0,023
Sekolah Tinggi	21	38,9	33	61,1	54	100	
Pendidikan Ayah							
Sekolah Menengah	0	0	1	100	1	100	1,000
Sekolah Tinggi	21	33,9	41	66,1	62	100	

Variabel	Kebiasaan Sarapan Jarang		Kebiasaan Sarapan Sering		Total		p value
	n	%	n	%	N	%	
Pekerjaan Ibu							
Tidak Bekerja	3	14,3	18	85,7	21	100	0,023
Bekerja	18	42,9	24	57,1	42	100	
Pekerjaan Ayah							
Bekerja dengan status berusaha	7	46,7	8	53,3	15	100	0,209
Bekerja dengan upah/gaji	14	29,2	34	70,8	48	100	
Pendapatan Orang Tua							
Pendapatan Rendah	7	30,4	16	69,6	23	100	0,711
Pendapatan Tinggi	14	35	26	65	40	100	
Kebiasaan Sarapan dalam Keluarga							
Tidak	12	50	12	50	24	100	0,028
Ya	9	23,1	30	76,9	39	100	
Makan Bersama							

Tidak Ya	12 9	40 27,3	18 24	60 72,7	30 33	100 100	Rendah Tinggi	17 22	73,9 55	6 18	26,1 45	23 40	100 100	0,137
Ketersediaan Sarapan							Pendidikan Ibu							
Tidak Ya	9 12	50 26,7	9 33	50 73,3	18 45	100 100	Sekolah Menengah Sekolah Tinggi	5 34	55,6 63	4 20	44,4 37	9 54	100 100	0,721
Dorongan Keluarga							Pendidikan Ayah							
Tidak Ya	8 13	88,9 24,1	1 41	11,1 75,9	9 54	100 100	Sekolah Menengah Sekolah Tinggi	0 39	0 62,9	1 23	100 37,1	1 62	100 100	0,381
Struktur Keluarga							Pekerjaan Ibu							
Tidak lengkap Lengkap	4 17	30,8 34	9 33	69,2 66	13 50	100 100	Tidak Bekerja Bekerja	11 28	52,4 66,7	10 14	47,6 33,3	21 42	100 100	0,271
Pengaruh Media massa							Pekerjaan Ayah							
Tidak Ya	9 12	40,9 29,3	13 29	59,1 70,7	22 41	100 100	Bekerja dengan status berusaha Bekerja dengan upah/gaji	9 30	60 62,5	6 18	40 37,5	15 48	100 100	0,862
Temannya							Pendapatan Orang Tua							
Tidak Ya	21 0	35 0	39 3	65 100	60 3	100 100	Pendapatan Rendah Pendapatan Tinggi	14 25	60,9 62,5	9 15	39,1 37,5	23 40	100 100	0,898
Uang Saku														
Rendah Tinggi	5 16	21,7 40	18 24	78,3 60	23 40	100 100								

Hasil uji *chi square* menunjukkan bahwa dari lima belas variabel yang mempunyai hubungan bermakna dengan kebiasaan sarapan adalah variabel jenis kelamin, pendidikan ibu, pekerjaan ibu, kebiasaan sarapan dalam keluarga dan dorongan keluarga dengan nilai $p < 0,005$.

Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Sarapan

Tabel 4.4 Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Sarapan

Variabel	Kebiasaan Sarapan				Total		p value
	Jarang		Sering		N	%	
Jenis Kelamin							
Laki-laki	19	59,4	13	40,6	32	100	0,674
Perempuan	20	64,5	11	35,5	31	100	
Pengetahuan Mengenai Sarapan							

Variabel	Kebiasaan Sarapan				Total		p value
	Jarang		Sering		N	%	
Kebiasaan Sarapan dalam Keluarga							
Tidak Ya	19 20	79,2 51,3	5 19	20,8 48,7	24 39	100 100	0,027
Makan Bersama							
Tidak Ya	17 22	56,7 66,7	13 11	43,3 33,3	30 33	100 100	0,414
Ketersediaan Sarapan							
Tidak Ya	12 27	66,7 60	6 18	33,3 40	18 45	100 100	0,623
Dorongan Keluarga							
Tidak Ya	7 32	77,8 59,3	2 22	22,2 40,7	9 54	100 100	0,462

Struktur Keluarga						
Tidak lengkap	7	53,8	6	46,2	13	100
Lengkap	32	64	18	36	50	100
Pengaruh Media Massa						
Tidak	15	68,2	7	31,8	22	100
Ya	24	58,5	17	41,5	41	100
Teman Sebaya						
Tidak	38	63,3	22	36,7	60	100
Ya	1	33,3	2	66,7	3	100
Uang Saku						
Rendah	17	73,9	6	26,1	23	100
Tinggi	22	55	18	45	40	100

0,535

0,452

0,552

0,137

Hasil uji *chi square* menunjukkan bahwa dari lima belas variabel yang mempunyai hubungan bermakna dengan kebiasaan sarapan adalah kebiasaan sarapan dalam keluarga dengan nilai $p < 0,005$.

PEMBAHASAN

Kebiasaan Sarapan Responden

Sebanyak 66,7% responden sering sarapan dan 33,3% jarang sarapan. Alasan anak untuk tidak sarapan adalah tidak suka sarapan, malas, tidak sempat sarapan, sarapan yang belum tersedia dan tidak biasa sarapan di rumah. Hal ini hampir sama dengan beberapa teori yang menyebutkan bahwa anak usia sekolah mulai masuk dalam dunia baru dan pengaruh lingkungan terhadap anak mulai meningkat.^{35,36} Pengalaman baru, kegembiraan di sekolah dan rasa takut jika terlambat tiba di sekolah, menyebabkan anak-anak sering menyimpang kebiasaan waktu makan yang telah diberikan.³⁵ Selain itu, waktu makan yang tidak menyenangkan juga dapat menjadi penyebab anak tidak mau makan.⁹

Dalam penelitian ini, susunan menu sarapan yang dikonsumsi oleh responden sebagian besar adalah karbohidrat dan lauk pauk yang tentunya tidak memenuhi

kriteria sarapan yang baik. Sarapan yang baik itu terdiri dari pangan karbohidrat, pangan lauk-pauk, sayuran atau buah-buahan dan minuman.⁵ Dalam penelitian ini, diketahui bahwa lebih dari 50% responden sering mengkonsumsi nasi putih, nasi goreng, telur, sosis, roti dan sereal sebagai menu sarapan mereka. Kecenderungan siswa yang sering mengkonsumsi nasi putih sebagai pangan sarapan mereka juga terlihat pada hasil penelitian yang dilakukan pada anak usia sekolah di Indonesia, yakni sebanyak 28,5% anak usia sekolah (6-12 tahun) mengonsumsi nasi putih sebagai pangan sarapan mereka dengan lauk yang mudah disiapkan seperti telur ayam yang diceplok, tempe goreng, tahu goreng, dan lainnya.³

Kualitas Sarapan Responden

Sebanyak 61,9% responden memiliki kualitas sarapan yang buruk. Buruknya kualitas sarapan responden dapat disebabkan oleh susunan menu sarapan responden yang hanya terdiri dari karbohidrat dan lauk saja serta jenis pangan sarapan yang tidak beragam. Padahal, sarapan yang baik itu sendiri terdiri dari pangan karbohidrat, pangan lauk-pauk, sayuran atau buah-buahan dan minuman dan seharusnya beraneka ragam karena tidak ada satupun jenis makanan yang mengandung semua jenis zat gizi yang dibutuhkan tubuh untuk menjamin pertumbuhan dan mempertahankan kesehatannya.⁵

Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kebiasaan Sarapan

Pada penelitian ini, faktor-faktor yang mempunyai hubungan yang bermakna dengan kebiasaan sarapan adalah jenis kelamin, pendidikan ibu, pekerjaan ibu, kebiasaan sarapan dalam keluarga dan dorongan keluarga.

Pada penelitian ini, responden dengan jenis kelamin laki-laki lebih sering melakukan sarapan dibandingkan dengan responden perempuan. Hasil ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan

pada anak sekolah dasar di Pondok labu yang menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara jenis kelamin dan kebiasaan sarapan.³⁷ Anak perempuan akan lebih cenderung memperhatikan makanan yang dimakan karena takut tubuh mereka akan menjadi gemuk oleh sebab itu banyak perempuan memilih tidak makan.²² Namun, alasan ini tidak terlihat pada hasil wawancara mendalam, alasan informan perempuan tidak sarapan adalah tidak suka sarapan, malas, tidak terbiasa dan takut terlambat ke sekolah.

Adanya hubungan yang bermakna antara pendidikan ibu dengan kebiasaan sarapan sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan pada mahasiswa di pelayanan kesehatan mahasiswa (SHS/Student Health Service), subjek dengan orang tua yang kurang berpendidikan lebih beresiko untuk tidak sarapan dibandingkan dengan orang tua yang berpendidikan tinggi.²³ Namun, pada penelitian ini diketahui bahwa responden dengan pendidikan terakhir ibu sekolah menengah lebih sering sarapan dibandingkan dengan responden dengan pendidikan terakhir ibu sekolah tinggi. Hal ini dapat terjadi karena ibu dengan pendidikan sekolah menengah frekuensinya lebih sedikit dan pada penelitian ini ibu yang lebih sering menyuruh anaknya untuk sarapan atau menasehati anaknya agar sarapan adalah ibu dengan pendidikan terakhir sekolah menengah, sedangkan ibu dengan pendidikan terakhir sekolah tinggi ada yang sering menasehati dan ada yang jarang menasehati sarapan ataupun membiarkan anaknya tidak sarapan.

Adanya hubungan yang bermakna antara pekerjaan ibu dengan kebiasaan sarapan sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan pada anak sekolah di Pondok Labu yang menyatakan bahwa kebiasaan sarapan dipengaruhi oleh ketersediaan sarapan yang juga dipengaruhi oleh pekerjaan ibu.³⁷ Pekerjaan ibu akan mempengaruhi dalam ketersediaan sarapan di pagi hari. Ibu

yang tidak bekerja cenderung memiliki waktu yang banyak untuk menyiapkan sarapan dibandingkan dengan ibu yang bekerja di pagi hari. Ibu yang bekerja di pagi hari cenderung tidak sempat menyiapkan sarapan untuk anak di pagi hari sehingga akan mempengaruhi kebiasaan sarapan anak. Namun, pada hasil wawancara mendalam ditemukan bahwa sebagian besar ibu menyediakan sarapan tiap pagi, baik ibu yang bekerja maupun tidak bekerja. Akan tetapi pada ibu yang bekerja dan sarapan pagi selalu tersedia, anak tetap tidak sarapan dengan berbagai alasan.

Adanya hubungan yang bermakna antara kebiasaan sarapan dalam keluarga dengan kebiasaan sarapan sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan pada anak usia sekolah di desa Rancawiru, yakni terdapat hubungan bermakna antara kebiasaan sarapan keluarga dengan kebiasaan sarapan pada anak usia sekolah.³⁸ Pada penelitian ini, kebiasaan sarapan dalam keluarga yang sangat berpengaruh pada kebiasaan sarapan anak adalah adanya kebiasaan sarapan keluarga. Hasil wawancara mendalam dengan informan menunjukkan bahwa sebagian besar orang tua informan yang sering sarapan juga memiliki kebiasaan sarapan yang sering atau sama dengan kebiasaan informan, sedangkan informan yang jarang sarapan, sebagian besar orang tua mereka juga jarang sarapan. Sehingga dapat dikatakan bahwa adanya kebiasaan sarapan keluarga juga akan membentuk kebiasaan sarapan anak karena orang tua cenderung menerapkan kebiasaan yang sama dengan yang mereka lakukan dan akan memberikan contoh yang baik pada anak sehingga anak akan mengikuti kebiasaan sarapan orang tuanya yang telah terbentuk.

Adanya hubungan yang bermakna antara dorongan keluarga dengan kebiasaan sarapan sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan pada remaja Eropa, yakni remaja yang kurang

mendapat dorongan dari orang tuanya untuk makan yang sehat lebih mungkin untuk tidak sarapan dibandingkan dengan anak yang sering diberi dorongan oleh orang tuanya.²⁶ Adanya dorongan dari keluarga dapat membentuk kebiasaan sarapan anak. Anak yang diajak dan diharuskan untuk sarapan oleh orang tuanya akan menjadi lebih sering sarapan dibandingkan dengan anak yang tidak diajak atau diharuskan oleh orang tua mereka untuk sarapan. Pada saat anak diharuskan sarapan mau tidak mau anak akan sarapan yang nantinya akan menimbulkan kebiasaan bagi anak dalam melakukan sarapan. Pada penelitian ini diketahui bahwa informan yang sering sarapan juga sering diajak orang tua dan dipaksa untuk sarapan, sedangkan informan yang jarang sarapan juga pernah dinasehati oleh orang tua untuk sarapan, tapi orang tua mereka akan membiarkan saja jika mereka tetap tidak mau sarapan.

Faktor-faktor lain seperti pengetahuan mengenai sarapan dan gizi, pendidikan ayah, pekerjaan ayah, pendapatan orang tua, makan bersama, ketersediaan sarapan, struktur keluarga, pengaruh media massa, teman sebaya dan uang saku tidak mempunyai hubungan yang bermakna dengan kebiasaan sarapan.

Tidak terdapatnya hubungan yang bermakna antara variabel-variabel tersebut karena pada penelitian ini yang paling menentukan kebiasaan sarapan anak adalah kebiasaan sarapan yang telah ada sejak kecil, kemauan anak dan peran orang tua dalam memperhatikan kebiasaan sarapan anak. Walaupun pendidikan ayah, pekerjaan ayah dan pendapatan ayah tinggi serta sarapan tersedia, tapi jika orang tua tidak terlalu memperhatikan kebiasaan sarapan anak atau membiarkan anak tidak sarapan, maka tetap saja kebiasaan sarapan anak tidak berubah atau anak jarang sarapan. Faktor sosial ekonomi juga tidak berpengaruh karena pada penelitian ini sebagian besar keluarga siswa tidak pernah kesulitan membeli makanan dan

juga uang saku siswa baik rendah maupun tinggi tetap bisa untuk membeli sarapan di sekolah jika tidak sempat sarapan di rumah.

Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Sarapan

Faktor yang berhubungan dengan kualitas sarapan adalah kebiasaan sarapan dalam keluarga. Pada hasil wawancara mendalam dengan informan, yang paling mempengaruhi kualitas sarapan adalah adanya kebiasaan dalam pemilihan makanan. Hasil wawancara menunjukkan bahwa jenis sarapan yang sering disediakan pada informan yang kualitas sarapannya baik adalah nasi dan lauk pauk, ada informan yang mengatakan jenisnya bervariasi dan ada informan yang sarapannya dengan sereal dan susu. Sedangkan informan yang kualitas sarapannya buruk jenis sarapan yang disediakan adalah nasi dan lauk, roti dan kadang hanya susu. Pada informan yang kualitas sarapannya buruk ini, lauk untuk sarapan kadang tidak berganti seperti hanya ikan saja karena orang tua mereka sering menyediakan ikan saja.

Faktor-faktor yang tidak berhubungan dengan kualitas sarapan adalah jenis kelamin, pengetahuan mengenai sarapan dan gizi, pendidikan ibu, pendidikan ayah, pekerjaan ibu, pekerjaan ayah, pendapatan orang tua, makan bersama, ketersediaan sarapan, dorongan keluarga, struktur keluarga, pengaruh media massa, teman sebaya dan uang saku.

Tidak adanya hubungan yang bermakna antara variabel-variabel tersebut karena pada penelitian ini peran ibu sangat berpengaruh terhadap kualitas sarapan anak. Hal ini dikarenakan ibu yang menyediakan sarapan dan pemilihan makanan juga ditentukan oleh ibu dan pada penelitian ini ibu cenderung menyediakan menu sarapan yang mudah dan cepat diolah yang kandungannya belum tentu memenuhi 15% dari kebutuhan gizi per hari.

KESIMPULAN

1. Sebanyak 67% siswa terbiasa sarapan dan 61,9% siswa memiliki kualitas sarapan yang buruk.
2. Faktor-faktor yang mempunyai hubungan yang bermakna dengan kebiasaan sarapan adalah jenis kelamin ($p=0,002$), pendidikan ibu ($p=0,023$), pekerjaan ibu ($p=0,023$), kebiasaan sarapan dalam keluarga ($p=0,028$) dan dorongan keluarga ($p=0,000$).
3. Faktor-faktor yang mempunyai hubungan yang bermakna dengan kualitas sarapan adalah kebiasaan sarapan dalam keluarga dengan nilai $p=0,027$.

SARAN

1. Dimohonkan kepada orang tua untuk melakukan sarapan setiap hari agar dapat memberikan contoh yang baik untuk anak dan melakukan sarapan bersama di pagi hari serta jangan membiarkan anak tidak sarapan atau lebih memberikan dorongan agar anak mau sarapan.
2. Dimohonkan kepada pihak sekolah agar memberlakukan jam istirahat pertama sebelum jam 09.00 agar siswa yang tidak sempat sarapan di rumah dapat melakukan sarapan di sekolah dan dimohon untuk mengadakan kegiatan-kegiatan yang berkaitan dengan sarapan setiap tanggal 14-20 Februari untuk memperingati Pekan Sarapan Nasional (Pesan) agar siswa selalu ingat dan terdorong untuk melakukan sarapan yang sehat.
3. Dimohonkan kepada orang tua untuk menyediakan sarapan yang bergizi. Jika orang tua tidak mempunyai waktu yang cukup, bisa memilih bahan pangan yang sudah diolah tapi harus memperhatikan gizinya juga.
4. Bagi peneliti lain diharapkan dapat melakukan penelitian terhadap hubungan kebiasaan sarapan dalam keluarga dengan kebiasaan dan kualitas sarapan secara mendalam.

Selain itu, diharapkan dapat meneliti hubungan pengetahuan mengenai sarapan dan gizi ibu dengan kualitas sarapan serta diharapkan untuk meneliti faktor-faktor lain yang lebih bervariasi mengenai kebiasaan dan kualitas sarapan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Damayanti, Diana. *Makanan Usia Anak Sekolah*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2010.
2. Permenkes RI No. 75. *Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan Bagi Bangsa Indonesia*. Jakarta: Menteri Kesehatan Republik Indonesia, 2013.
3. Behrens, Brittany. *Is Breakfast or Breakfast Skipping Associated with Adiposity in Adults? Methodological Considerations*. Purdue e-Pubs. Purdue University, 2009.
4. Santoso, Denny. *Rahasia Diet: The Concept, The Diet, The Workout*. Jakarta: Libri, 2008.
5. Hardinsyah dan Muhammad Aries. *Jenis Pangan Sarapan dan Perannya dalam Asupan Gizi Harian Anak Usia 6-12 Tahun di Indonesia*. *Jurnal Gizi dan Pangan*, Juli 2012, 7 (2): 89-96, 2012.
6. Khomsan, Ali dan Faisal Anwar. *Sehat Itu Mudah, Wujudkan Hidup Sehat dengan Makanan Tepat*. Jakarta: Mizan Publika, 2008.
7. Kemenkes RI. *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Dirjen Bina Gizi dan KIA, 2014.
8. Taras, H. *Nutrition and Student Performance at School*. *Journal of School Health*, 75(6): 199-213, 2005.
9. Smith, Kylie J, dkk. *Skipping Breakfast: Longitudinal Associations with Cardiometabolic Risk Factors in The Childhood Determinants of Adult Health Study*. *Am J Clin Nutr* 2010;92:1316-25, 2010.
10. Sulistyoningih, Hariyani. *Gizi untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Yogyakarta: Graha Ilmu, 2011.

11. Kemenkes RI. *Makanan Sehat Anak Sekolah*. Lembar Berita, Volume XVII No. 2, 2011.
12. Senanayake dan Parakramadasa. *A Survey of Breakfast Practices Of 4-12 Year Old Children*. Sri Lanka Journal of Child Health, 37: 112-117, 2008.
13. Adesola, Oladapo Adenike, dkk. *Breakfast Habit and Nutritional Status of Undergraduates in Ekiti State, Nigeria*. Science Journal of Public Health: 2(4), 252-256, 2014.
14. Sinaga, Tiurma, dkk. *Kualitas Sarapan Menu Sepingguan, Daya Terima, Tingkat Kesukaan dan Status Gizi Siswa Sekolah Dasar*. Teknologi Dan Kejuruan, Vol. 35, No. 1, Pebruari 2012:93-102, 2012.
15. Silalahi, Jansen. *Makanan Fungsional*. Yogyakarta: Kanisius, 2006.
16. Fugas, Valeria, dkk. *Breakfast Habit and Quality in Students from Two Public Primary Schools in The City of Santa Fe*. Arch Argent Pediatr 2013;111(6):502-507, 2013.
17. Mariza, Yuni Yanti. *Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan dan Kebiasaan Jajan dengan Status Gizi pada Anak Sekolah Dasar di Kecamatan Pedurungan Kota Semarang*. Artikel Penelitian. Semarang: Universitas Diponegoro, 2012.
18. Budiyati. *Analisis Faktor Penyebab Obesitas pada Anak Usia Sekolah di SD Islam Al-Azhar 14 Kota Semarang*. Tesis. Depok: Universitas Indonesia, 2011.
19. Mackie, Don. *Food and Nutrition Guidelines for Healthy Children and Young People (Aged 2-18 Years) A Background Paper*. Wellington: Ministry of Health, 2012.
20. Affinita, Antonio, dkk. *Breakfast: a Multidisciplinary Approach*. Italian Journal of Pediatrics, 2013, 39:44, 2013.
21. Bargiota, Alexandra, dkk. *Eating Habits and Factors Affecting Food Choice of Adolescents Living in Rural Areas*. Research paper. HORMONES 2013, 12(2):246-253, 2013.
22. WHO. *Social Determinants of Health and Well-Being Among Young People: Health Behaviour in School-Aged Children (HBSC) Study: International Report From The 2009/2010 Survey*. Diedit oleh Candace Currie, dkk. Health Policy for Children and Adolescents; No. 6, 2012.
23. Quigley, Rob, dkk. *Is Consuming Breakfast Important for Academic Performance, Maintaining a Healthy Body Weight, and Improving Nutrient Intake and Lifestyel Habits in Children?*. A report prepared by the Scientific Committee of the Agencies for Nutrition Action May, 2007.
24. Pamela, Tin Sze Pui. *Breakfast Skipping, Its Correlates and Association with Body Mass Index in Children*. Thesis. Hongkong: University of Hongkong, 2010.
25. Dogbe, E. M. Ackuaku dan Abaidoo. *Breakfast Eating Habits Among Medical Students*. Ghana Medical Journal, Volume 48, Number 2, June, 2014.
26. Sajjad, dkk. *Missing Breakfast, Sleep and Exercise: Are You Skipping Out Years of Life*. Journal of Nutrition and Health Sciences, Volume 1, Issue 3, 2014.
27. Sun, Juan, dkk. *Factors Associated With Skipping Breakfast Among Inner Mongolia Medical Students In China*. BMC Public Health, 2013.
28. Garrett, Heather F Hochberg. *The Skip to Breakfast Project: Development, Implementation, and Feasibility Evaluation of an Intervention to Increase Healthful Breakfast Consumption Among Fifth Grade Students and Their Families*. Thesis. Texas: The University of Texas Health Science Center at Houston School of Public Health, 2008.

29. Moore, Graham F, dkk. *Associations Between Deprivation, Attitudes Towards Eating Breakfast and Breakfast Eating Behaviours in 9 – 11 Years Old*. Public Health Nutrition: 10(6), 582–589, 2007.
30. Van Ansem, Wilke JC, dkk. *Maternal Educational Level and Children's Healthy Eating Behaviour: Role of The Home Food Environment (Cross-Sectional Results From The INPACT Study)*. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 11:113, 2014.
31. Saifah, A. *Hubungan Peran Keluarga, Guru, Teman Sebaya dan Media Massa dengan Perilaku Gizi Anak Usia Sekolah Dasar di Wilayah Kerja Puskesmas Mabelopura Kota Palu*. Depok: Universitas Indonesia, 2011.
32. Gajre, NS, dkk. *Breakfast Eating Habit and its Influence on Attention-concentration, Immediate Memory and School Achievement*. Research Paper. Indian Pediatrics, Volume 45, 2008.
33. Sandoval, Natalia Romero, dkk. *Breakfast Habits and Family Structure Associated with Overweight and Obesity in General Basic Students, Ecuador*. British Journal of Medicine & Medical Research, 3(1):128-139, 2013.
34. Lawman, Hannah G, dkk. *Breakfast Patterns among Low-Income, Ethnically-Diverse 4th-6th Grade Children in An Urban Area*. BMC Public Health, 14:604, 2014.
35. Kurniali, Peter C dan Nugroho Abikusno. *Healthy Food for Healthy People*. Jakarta: Elex Media Komputindo, 2007.
36. Waryana. *Gizi Reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Rihama, 2010.
37. Ristiana, Siska M. *Hubungan Pengetahuan, Sikap, Tindakan Sarapan dengan Status Gizi dan Indeks Prestasi Anak Sekolah Dasar di SD Negeri No. 101835 Bingkawan Kecamatan Sibolangit Tahun 2009*. Skripsi. Medan: Universitas Sumatera Utara, 2009.
38. Galani, Muhammad Ridwan, dkk. *Hubungan Karakteristik Sosial Ekonomi dan Asupan Makan Pagi dengan Status Gizi Pada Anak Sekolah Dasar Negeri Cambaya Kecamatan Ujung Tanah Kota Makassar*. Makassar: Universitas Hasanuddin, 2014.