

**HUBUNGAN SARAPAN DAN SOSIAL BUDAYA DENGAN STATUS GIZI ANAK SD  
PULAU SEMAU KABUPATEN KUPANG  
(RELATIONSHIP BREAKFAST AND SOCIO-CULTURAL WITH NUTRITIONAL STATUS OF  
CHILDREN ELEMENTARY SCHOOL IN SEMAU ISLAND KUPANG REGENCY)**

Maria Helena Dua Nita, Diffah Hanim, Prasodjo, Eti Poncorini, dan Suminah

Program Studi Magister Ilmu Gizi, Pascasarjana Universitas Sebelas Maret Surakarta  
Jl. Ir. Sutami No. 36A Ketingan, Jebres, Surakarta, Jawa Tengah, Indonesia  
E-mail: duanita\_benig@yahoo.com

Diterima: 03-07-2016

Direvisi: 25-11-2016

Disetujui: 02-12-2016

**ABSTRACT**

*Nutritional problems in students are the low energy intake at breakfast. East Nusa Tenggara Province the highest prevalence of under weight of 7,8 percent in children aged 5-12 years. The study purposes were analyzed the breakfast energy contribution and nutrition socio-cultural to the nutritional status of elementary school students in remote areas of Semau Island. This was observational analytic study used cross sectional design. The subjects were fifth grade of elementary school students in Semau Island Kupang Regency. Subject was taken used random clusters about 112 children. Data were analyzed with chi square test and ordinal regression multivariates. There is relationship of breakfast energy contribution and nutritional status ( $p = 0.043$ ), there is not relationship of breakfast protein contribution and nutritional status ( $p=0.918$ ), there is not relationship of eating habits to the nutritional status ( $p=0.405$ ) there is not relationship of eating refrain and nutritional status ( $p=0.903$ ), there is not relationship of appetite and nutritional status ( $p=0,614$ ), there is not relationship of nutrition knowledge and nutritional status ( $p=0.417$ ), there is not relationship of tribes to the nutritional status ( $p=0.522$ ). Kupang for district health office, the need to conduct feeding breakfast to be a form of primary school students in Semau Island of Kupang Regency.*

**Keywords:** *breakfast, elementary school students, sosio-cultural nutrition*

**ABSTRAK**

Masalah gizi pada anak sekolah adalah rendahnya asupan energi pada sarapan pagi. Sarapan pagi anak sekolah sangatlah penting karena dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan stamina. Provinsi Nusa Tenggara Timur adalah daerah dengan prevalensi kurus (IMT/U) tertinggi (7,8 %) pada anak usia 5-12 tahun. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis sumbangan energi sarapan pagi dan sosial budaya gizi dengan status gizi anak SD di daerah terpencil di Pulau Semau. Penelitian ini adalah observasional analitik dengan rancangan potong lintang. Subjek penelitian adalah anak kelas 5 SD di Pulau Semau Kabupaten Kupang. Subjek di ambil dengan menggunakan proporsional random sampling sebanyak 112 anak. Data diperoleh melalui wawancara, pengisian kuesioner dan pengukuran antropometri. Data dianalisis dengan uji chi square dan multivariate regresi ordinal. Hasil menunjukkan ada hubungan sumbangan energi sarapan pagi dan status gizi ( $p=0,043$ ). Tidak ada hubungan antara asupan protein ( $p=0,918$ ), kebiasaan makan ( $p=0,405$ ), pantangan makan ( $p=0,903$ ), selera makan ( $p=0,614$ ), pengetahuan gizi ( $p=0,417$ ), dan suku (0,552) dengan status gizi. Bagi Dinas Kesehatan Kabupaten Kupang perlu mengadakan program pemberian makanan tambahan berupa sarapan pagi bagi anak sekolah dasar di Pulau Semau. [**Penel Gizi Makan 2016, 39(2):119-127**]

**Kata kunci:** sarapan pagi, sosial, budaya, anak sekolah dasar

## PENDAHULUAN

**K**ekurangan energi dan protein (KEP) merupakan masalah gizi global terutama di negara-negara berkembang yang banyak terjadi pada anak usia sekolah (6-12 tahun). Salah satu penyebab masalah gizi pada anak sekolah adalah rendahnya asupan energi pada sarapan pagi. Berdasarkan data Riskesdas tahun 2010 sebesar 14,4 persen anak yang sarapan hanya memperoleh asupan energi <15 persen AKG<sup>1,2</sup>.

Sarapan pagi sebaiknya menyumbangkan energi 25 persen dari kebutuhan gizi harian sebagai pemenuhan gizi seimbang serta dapat mempengaruhi daya pikir dan aktivitas anak dalam masa pertumbuhan<sup>2</sup>. Sarapan pagi anak sekolah sangatlah penting karena dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan stamina<sup>3</sup>. Sarapan pagi juga untuk mencegah hipoglikemia, menstabilkan kadar glukosa darah dan mencegah dehidrasi setelah berpuasa sepanjang malam<sup>4</sup>.

Berdasarkan Hasil Riskesdas tahun 2013 Provinsi Nusa Tenggara Timur adalah daerah dengan prevalensi kurus (IMT/U) tertinggi (7,8%) pada anak usia 5-12<sup>5</sup>. Anak sekolah yang kekurangan gizi disebabkan oleh kurangnya mengonsumsi makanan yang seimbang<sup>6</sup>. Melewatkan sarapan pagi akan mempengaruhi keterlambatan asupan glukosa ke dalam sel darah, sehingga menyebabkan kekurangan energi dan berkurangnya daya konsentrasi anak karena rasa malas, lesu, lemas, pusing dan mengantuk. Hal ini dapat mengakibatkan daya tangkapnya berkurang, penurunan konsentrasi belajar, pertumbuhan fisik dan mental yang tidak optimal<sup>7</sup>, dan kebugaran serta kesehatan tubuh<sup>8</sup>.

Hubungan sosial budaya gizi dalam pilihan makanan tergantung pada norma budaya setempat<sup>8</sup>. Tradisi kuliner suatu daerah berbeda dengan tradisi kuliner daerah lain. Dalam suatu masyarakat menghadirkan makanan tergantung pada pola makan keluarga yang berasal dari kelompok etnis dan keagamaan yang sama dan menempati posisi sosial ekonomi yang sama. Kebiasaan makan juga berhubungan dengan jaringan sosial anggota kelompok dalam menghadirkan jenis makanan dalam keluarga. Kebiasaan menghadirkan makanan juga dipengaruhi oleh pendidikan formal orang yang menyiapkan makanan<sup>9</sup>. Masyarakat di Pulau Semau memiliki latar belakang budaya, pekerjaan, pendidikan yang berbeda. Suku bangsa atau etnis penduduk di Pulau Semau adalah Suku Helong serta suku pendatang lainnya yaitu Suku Rote, Timor dan Flores. Mata Pencaharian masyarakat di Pulau Semau

adalah petani, nelayan, wirausaha serta Pegawai Negeri Sipil. Kebiasaan sarapan pagi pada anak sekolah di Pulau Semau dengan makanan lokal (jagung goreng/jagung bunga, jagung ketemak, ubi, pisang rebus, pisang goreng), nasi, nasi jagung, teh manis, susu, bubur, nasi dan hasil laut.

Pulau Semau merupakan pulau yang berada di bagian barat Pulau Timor yaitu sebelah barat Kota Kupang dan secara administratif pulau ini termasuk daerah terpencil dalam wilayah Kabupaten Kupang Provinsi Nusa Tenggara Timur<sup>10</sup>.

Di Kecamatan Semau memiliki sembilan sekolah dasar. Berdasarkan data yang diperoleh bahwa pada tahun 2015 jumlah keseluruhan siswa kelas 5 sebanyak 189 siswa<sup>11</sup>. Hasil wawancara pendahuluan menunjukkan bahwa belum ada penelitian tentang status gizi pada anak sekolah di Kecamatan Semau yang dikaitkan dengan sarapan pagi. Berdasarkan latar belakang perlu dilakukan penelitian mengenai hubungan sumbangan energi sarapan pagi dan sosial budaya gizi dengan status gizi anak Sekolah Dasar di Pulau Semau Kabupaten Kupang.

Tujuan penelitian untuk menganalisis hubungan sumbangan energi sarapan pagi dan sosial budaya gizi (pengetahuan gizi, selera makan, kebiasaan makan, pantangan makan, suku) dengan status gizi anak sekolah dasar di daerah terpencil di Pulau Semau Kabupaten Kupang.

## METODE

Jenis Penelitian yang di gunakan adalah observasional dengan desain *Cross Sectional*. Penelitian dilakukan di 9 SD di Kecamatan Semau Pulau Semau Kabupaten Kupang. Populasi terjangkau adalah semua siswa kelas 5 SD yang terdaftar di 9 SD di Kecamatan Semau yang berjumlah 189 anak. Partisipan diambil dengan proporsional random sampling dan di peroleh sebesar 112 anak SD. Data yang dikumpulkan adalah data karakteristik umum, data asupan kalori dan protein serta data sosial budaya gizi meliputi pengetahuan gizi, selera, kebiasaan makan, suku, pantangan makan.

Asupan energi diperoleh dengan wawancara langsung menggunakan form *recall* 24 jam dengan skala ukur baik jika tingkat asupan >80 persen dari kebutuhan kalori sarapan pagi dan skala ukur kurang jika tingkat asupan <80 persen dari kebutuhan kalori sarapan pagi. Sedangkan Asupan protein diperoleh dengan wawancara langsung menggunakan form *recall* 24 jam dengan skala ukur baik jika tingkat asupan >80 persen dari kebutuhan protein

sarapan pagi dan skala ukur kurang jika tingkat asupan <80 persen dari kebutuhan protein sarapan pagi.

Data sosial budaya diperoleh melalui wawancara menggunakan kuesioner. Variabel sosial budaya gizi meliputi pengetahuan sarapan pagi, kebiasaan makan, selera makan, pantangan makan, dan suku. Pengetahuan sarapan pagi diukur dengan skala: baik jika tingkat pengetahuan >75 persen, dan kurang jika tingkat pengetahuan <75 persen. Kebiasaan makan diperoleh melalui *Food Frequency Questionnaires (FFQ)* dan *recall 24 jam* yg diisi oleh anak SD dengan bantuan enumerator. Skala ukur kebiasaan makan adalah: baik, jika dalam sajian menu sekali sarapan pagi mengandung gizi seimbang (yaitu terdiri dari makanan pokok, protein hewani, protein nabati, sayuran, dan buah); sedangkan kebiasaan makan tidak baik, jika dalam sajian menu sekali makan tidak mengandung gizi seimbang. Selera makan diukur dengan skala ukur: ada selera makan dan tidak ada selera makan, sedangkan untuk pantangan makan dengan skala ukur ada pantangan makanan dan tidak ada pantangan makanan. Untuk suku bangsa dengan skala ukur suku asli dan suku pendatang.

Data status gizi diperoleh dengan penim-

banan berat badan dengan timbangan injak (*health scale*) digital yang memiliki ketelitian 0,1 kg dan berkapasitas 120 kg, pengukuran tinggi badan dengan alat pengukur tinggi badan (*microtoise*) yang memiliki ketelitian 0,1 cm dengan kapasitas 200 cm.

Pengukuran antropometri dan *recall 24 jam* dilakukan oleh peneliti dan enumerator dari alumni Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang. Penghitungan status gizi dengan bantuan tabel dan *software* antropometri plus WHO 2005<sup>12,13</sup>. Analisis data menggunakan uji *Chi Square*.

*Ethical clearance* diperoleh dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan FK UNS RSUD Dr Moewardi Surakarta, izin penelitian dari Pusat Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi NTT, Penanaman modal dan Pelayanan Perizinan Terpadu Kabupaten Kupang, Dinas PPO dan Dinkes Kabupaten Kupang, Camat Semau dan Para Kepala Sekolah SD di Kecamatan Semau.

## HASIL

Pada Tabel 1, karakteristik orang tua subjek rata-rata berumur 41-50 tahun. Sebagian besar pendidikan terakhir ayah dan ibu lulusan sekolah dasar, dan pekerjaan orang tua adalah petani.

**Tabel 1**  
**Karakteristik Orang Tua Anak SD di Pulau Semau**

Karakteristik Orang Tua	N	%
Umur (tahun)		
20-30	11	9
31-40	35	32
41-50	46	41
51-60	20	18
Pendidikan akhir Ayah		
SD	75	67
SLTP	25	22
SMA	10	9
PT	2	2
Pendidikan akhir Ibu		
SD	83	74,11
SLTP	23	20,54
SMA	6	5,35
Pekerjaan Ayah siswa		
Petani	91	81,25
Nelayan	11	9,82
Tukang kayu	3	2,68
Kontrak daerah	2	1,79
Wiraswasta	3	2,68
PNS	1	0,89
POLRI	1	0,89

**Tabel 2**  
**Distribusi Frekuensi Karakteristik Anak SD di Pulau Semau**

Karakteristik anak	N	%
Jenis kelamin		
Laki – laki	56	50
Perempuan	56	50
Umur		
10 tahun	35	31,2
11 tahun	44	39,3
12 tahun	33	29,5
Status gizi menurut indeks (IMT/ U)		
Baik	45	40,2
Sangat kurus	25	22,3
Kurus	42	37,5
Sumbangan energi sarapan pagi		
Baik	14	12,5,
Kurang	98	87,5
Asupan protein		
Baik	15	13,39
Kurang	97	86,61
Pengetahuan gizi		
Baik	36	32,1
Kurang	76	67,9
Jenis sarapan		
Baik (sekali makan mengandung gizi seimbang yaitu makanan pokok,protein hewani, protein nabati, sayuran dan buah)	16	14,3
Tidak baik (sekali makan tidak mengandung gizi seimbang)	96	85,7
Kebiasaan makan		
Baik ( sesuai gizi seimbang)	16	14,3
Tidak baik ( tidak sesuai gizi seimbang)	96	85,7
Selera makan		
Enak	96	85,7
Tidak enak	16	14,3
Pantangan makanan		
Pantangan	20	17,9
Tidak ada pantangan	92	82,1
Jenis pantangan		
Tidak ada pantangan	92	82,1
Telur ayam	6	5,4
Kepiting	1	0,9
Bebek	1	0,9
Daging kambing	1	0,9
Tempe	2	1,8
Daging babi	3	2,7
Umbi- umbian	1	0,9
Ikan	1	0,9
Mie	1	0,9
Gurita	2	1,8
Kangkung	1	0,9
Alasan pantangan		
Tidak ada pantangan	92	82,1
Gatal – gatal di badan	13	11,6
Sakit perut	4	3,6
Sakit kepala	1	0,9
Muntah	1	0,9
Batuk	1	0,9
Suku Bangsa		
Suku asli ( Helong )	64	57,1
Suku pendatang ( Rote, Timor, Belu,Alor, Sabu dan Flores	48	42,9
Agama orang tua siswa		
Kristen Protestan	111	99,11
Kristen Katolik	1	0,89

**Tabel 3**  
**Sebaran Sampel menurut Sumbangan Energi, Protein Sarapan Pagi, Pengetahuan Gizi, Selera Makan, Pantangan Makan, Kebiasaan Makan dan Suku dengan Status Gizi**

Variabel	Status gizi						Nilai p
	Baik		Kurus		Sangat kurus		
	n	%	n	%	n	%	
Sumbangan energi (kal)							
Baik	10	71,4	3	21,4	1	7,1	0,043
Kurang	36	36,7	37	37,8	25	25,5	
Asupan protein							
Baik	6	40	6	40	3	20	0,918
Kurang	40	41,2	34	35,1	23	23,7	
Pengetahuan gizi							
Baik	18	50	11	30,6	7	19,4	0,417
Kurang	28	36,8	29	38,2	19	25,0	
Selera makan							
Enak	41	42,7	34	35,4	21	21,9	0,614
Tidak enak	5	31,2	6	37,5	5	31,3	
Pantangan makan							
Ada	9	45	7	35	4	20	0,903
Tidak ada	37	40,2	33	35,9	22	23,9	
Kebiasaan makan							
Baik	9	56,3	4	25	3	18,8	0,405
Tidak baik	37	38,5	36	37,5	23	24,0	
Suku							
Asli	28	43,8	20	31,3	16	25	0,552
Pendatang	18	37,5	20	41,7	10	20,8	

Pada Tabel 2, sebagian besar anak SD berusia 11 tahun. Sumbangan energi sarapan pagi anak SD masih tergolong kurang. Jenis sarapan pagi yang dikonsumsi anak SD belum memenuhi gizi seimbang. Suku bangsa yang paling banyak mendiami Pulau Semau adalah suku Helong. Berdasarkan indikator IMT/U maka sebagian besar status gizi anak SD adalah kurus.

Tabel 3 menunjukkan sebaran sampel menurut asupan energi, protein sarapan pagi, pengetahuan gizi, selera makan, pantangan makan, kebiasaan makan dan suku dengan status gizi. Ada hubungan energi dengan status gizi anak sekolah dasar ( $p < 0,05$ ). Tidak ada hubungan asupan protein dengan status gizi anak sekolah dasar ( $p < 0,05$ ). Tidak ada hubungan sosial budaya gizi (pengetahuan gizi, selera makan, pantangan makan, kebiasaan makan dan suku) dengan status gizi anak sekolah dasar di Pulau Semau Kabupaten Kupang.

## BAHASAN

### *Asupan Energi Sarapan Pagi Dengan Status Gizi*

Berdasarkan Tabel 2, sebagian besar sumbangan kalori sarapan pagi masih tergolong kurang dari 25 persen asupan energi harian sebanyak 98 orang (87,5 %). Hal ini

sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hardinsyah (2013) yang menyatakan bahwa Hanya 10,6 persen dari sarapan anak yang mencukupi energi >30 persen<sup>2,14</sup>. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan pada anak sekolah Dasar di daerah terpencil di Semau Kabupaten Kupang, bahwa sebagian besar sumbangan kalori sarapan pagi masih tergolong kurang dari 25 persen asupan energi harian sebanyak 98 orang (87,5%).

Sarapan pagi bagi anak sekolah sangatlah penting<sup>4,14</sup>, dan sebaiknya menyumbangkan energi sekitar 25 persen dari asupan energi harian untuk memenuhi kebutuhan zat gizi di pagi hari, sebagai bagian dari pemenuhan gizi seimbang<sup>2,3,4,14</sup>.

Anak sekolah yang kekurangan gizi disebabkan oleh kurangnya mengonsumsi makanan yang mengandung gizi seimbang<sup>6</sup>. Melewatkan sarapan pagi akan mempengaruhi keterlambatan asupan glukosa ke dalam sel darah, sehingga menyebabkan kekurangan energi dan berkurangnya daya konsentrasi anak karena rasa malas, lesu, lemas, pusing dan mengantuk. Hal ini dapat mengakibatkan daya tangkapnya berkurang, penurunan konsentrasi belajar, pertumbuhan fisik dan mental yang tidak optimal<sup>7</sup>.

Keadaan geografis di Kecamatan Semau (jalan masih berbatu, berpasir, belum beraspal

serta suhu udara yang sangat panas karena di pinggir pantai). Berdasarkan hasil wawancara saat penelitian dengan para guru dan pengamatan saat penelitian, sebagian besar, anak SD menempuh perjalanan ke sekolah dengan berjalan kaki setiap hari, bermain kejar-kejaran serta bermain bola di pasir laut pada siang hari. Kondisi ini menyebabkan ketidakseimbangan energi dalam tubuh dan dapat menyebabkan gizi kurang<sup>8,15</sup>.

Hal ini terlihat pada saat penelitian sebagian besar anak SD tampak kurus, otot-otot mengecil pada posisi berdiri saat melakukan pengukuran antropometri hal ini disebabkan karena jaringan lemak di kulit sangat sedikit. Kulit juga terlihat kusam dan kering serta warna rambut yang berwarna coklat kemerahan.

#### *Asupan Protein Sarapan Pagi dengan Status Gizi*

Berdasarkan Tabel 2, sebanyak 97 anak (86,6%) asupan protein yang kurang. Anak SD di Pulau semau hanya mengonsumsi protein hewani seperti hasil laut setiap hari. Hasil laut yang dikonsumsi setiap hari berupa ikan segar, gurita, cumi-cumi, rumput laut, lobster serta kerang-kerangan.

Bahan makanan sumber protein nabati seperti tahu, tempe jarang dikonsumsi. Pangan sumber protein nabati seperti kacang-kacangan di konsumsi hanya saat musimnya. Untuk memperoleh sumber pangan nabati, masyarakat Semau harus ke Kota Kupang. Hal ini menyebabkan asupan protein yang kurang pada status gizi anak yang kurang sebanyak 34 orang (35,1%) dan asupan protein kurang pada status gizi sangat kurus sebanyak 23 orang (23,7%). Kekurangan protein akan menyebabkan kwashiorkor yang ditandai dengan nafsu makan menurun, timbulnya bercak pada bokong, kulit pecah-pecah dan terkupas, rambut menipis dan warna memudar seperti pirang<sup>9</sup>.

Hasil pengamatan pada saat penelitian sebagian besar anak SD memiliki kulit yang kering dan bersisik serta pada anak wanita yang memiliki rambut yang kurang bercahaya sehingga terlihat kusam dan kering, serta kekurangan warna rambut sehingga terlihat merah kecoklatan pada ujung rambut, serta kondisi tubuh yang terlihat kurus.

Dalam 10 pesan dasar gizi seimbang antara lain biasakan mengonsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi. Lauk pauk terdiri dari sumber protein hewani dan sumber protein nabati<sup>16</sup>. Untuk mewujudkan gizi seimbang, kedua protein (protein nabati dan protein hewani) perlu dikonsumsi bersama-

sama agar kualitas protein lebih baik lebih baik dan sempurna<sup>16</sup>.

#### *Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi*

Perilaku kesehatan terhadap makanan (*nutrition behavior*) pada dasarnya adalah suatu respon seseorang terhadap makanan sebagai kebutuhan vital bagi kehidupan. Perilaku ini meliputi pengetahuan, persepsi, sikap dan praktek kita terhadap makanan serta nilai gizi yang terkandung dalam makanan, pengolahan makanan serta berhubungan dengan kebutuhan tubuh kita. Domain perilaku antara lain kognitif, afektif dan psikomotor. Tingkatan pengetahuan yang dicakup dalam domain kognitif antara lain tahu, memahami, aplikasi, analisis, sistesis dan evaluasi<sup>17</sup>. Anak sekolah yang memiliki pengetahuan yang tinggi cenderung memilih makanan yang mengandung nilai gizi yang tinggi, sehingga ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi dengan kebiasaan sarapan pada anak sekolah<sup>18</sup>.

Sedangkan pada Hasil penelitian ini tidak ada hubungan antara pengetahuan sarapan pagi dengan status gizi. Hal ini karena kuesioner tentang sarapan pagi diisi oleh anak SD. Sedangkan yang menyiapkan sarapan pagi di rumah adalah seorang ibu.

Pendidikan dan pengetahuan ibu rumah tangga akan mempengaruhi kualitas gizi dalam penyediaan makanan di keluarga. Tingkat pendidikan ibu mempengaruhi derajat kesehatan keluarga dan status gizi anak SD<sup>1,18,19,20,21</sup>. Sebagian besar pendidikan ibu adalah tamat SD sebanyak 83 orang (74,11%). Sekitar 59,4 persen sarapan disiapkan oleh ibu<sup>18</sup>.

Berdasarkan hasil wawancara dengan anak SD dan guru kelas bahwa setiap hari sarapan pagi disiapkan oleh ibu. Dengan pengetahuan yang ada seorang ibu akan menyiapkan makan pagi sesuai ketersediaan makanan rumah. Ketersediaan makanan di rumah juga disesuaikan dengan kondisi ekonomi keluarga dan geografis di Pulau Semau. Sebagian besar pekerjaan orangtua adalah petani dan nelayan. Sehingga sarapan pagi yang disiapkan adalah kurang bervariasi dan belum memenuhi gizi seimbang yang ditandai dengan menu sarapan yang paling banyak adalah nasi dan ikan goreng. Hal ini mempengaruhi status gizi pada anak SD di Pulau Semau.

#### *Selera Makan Dengan Status Gizi*

Budaya juga sangat mempengaruhi perbedaan citarasa, dan aroma makanan<sup>8</sup>. Pulau Semau merupakan salah satu daerah

terpencil dengan letak geografis berada di tepi pantai. Cara pengolahan makanan masyarakat di Pulau Semau masih tergolong tradisional atau secara lokal. Menu yang disajikan bercitarasa agak asin seperti lawar rumput laut, ikan asin serta olahan ikan lainnya.

Hasil penelitian bahwa sebanyak 34 sampel (35,4%) selera makan enak tapi mengalami status gizi kurus. Berdasarkan hasil *recall* 24 jam sebagian besar menu sarapan pagi anak adalah nasi dan ikan goreng pada 9 SD di Pulau Semau. Bagi anak SD di daerah terpencil menu sarapan berupa nasi dan ikan goreng merupakan menu yang sangat istimewa dan enak walaupun tidak memenuhi gizi seimbang.

#### *Kebiasaan Makan dengan Status Gizi*

Dalam memilih makanan terkadang masyarakat Indonesia masih mempertimbangkan sosial budaya yang ada<sup>8,22,23,24</sup>. Makanan yang merupakan produk pangan sangat tergantung dari faktor pertanian di daerah tersebut dan merupakan produk budaya<sup>8</sup>. Berdasarkan form *Food Frequency Questionnaires (FFQ)* kebiasaan sarapan pagi anak sekolah adalah nasi jagung, nasi serta hasil laut seperti ikan segar, cumi-cumi, lobster, kerang dan rumput laut yang di konsumsi setiap hari. Dari hasil *recall* 24 jam menu sarapan pagi yang paling banyak adalah makan nasi dan ikan goreng. Sayuran yang sering dikonsumsi adalah daun kelor, daun singkong, buah dan bunga pepaya muda. Tahu, tempe serta buah-buahan jarang dikonsumsi. Sayuran dan buah-buahan mengandung vitamin dan mineral, yang sangat diperlukan tubuh untuk proses oksidasi, fungsi syaraf dan juga untuk mengatur semua proses dalam tubuh<sup>15</sup>. Kebiasaan makan ini sudah berlangsung lama bukan hanya penduduk asli (Suku Helong) namun suku pendatang lainnya juga memiliki kebiasaan makan yang sama, hal ini karena suku pendatang sudah lama beradaptasi dengan masyarakat serta kebiasaan di Pulau Semau. Kondisi seperti ini berlangsung lama dan apabila masyarakat belum memahami secara baik tentang pengetahuan gizi akan mempengaruhi timbulnya masalah gizi<sup>8</sup>.

#### *Pantangan Makanan dengan Status Gizi*

Menurut ahli antropologi Margaret Mead, pola makan atau *food pattern* merupakan cara seseorang atau kelompok orang memanfaatkan pangan yang tersedia sebagai reaksi terhadap tekanan ekonomi dan sosial budaya yang dialaminya. Pola makan

seseorang berkaitan dengan kebiasaan makan atau *food habit*<sup>8,22,23</sup>.

Sebagian besar sampel tidak memiliki pantangan terhadap suatu makanan sebanyak 92 orang (82,1%) dan pantangan makanan hanya 20 orang (17,9%). Jenis bahan makanan pantangan adalah telur ayam sebanyak 6 orang (5,4%), daging babi sebanyak 3 orang (2,7%), tempe dan gurita masing-masing 2 orang (1,8%) dan kepiting, bebek, kambing, umbi-umbian, mie, telur, ikan masing-masing hanya 1 orang (9%). Alasan pantangan makanan disebabkan karena alasan kesehatan antara lain gatal-gatal 13 orang (11,6%), sakit perut 4 orang (3,6%), sakit kepala, muntah dan batuk masing-masing 1 orang (0,9%).

Masih adanya kepercayaan atau sikap terhadap makanan karena masih banyak pantangan, tahayul, tabu dalam masyarakat yang menyebabkan konsumsi makanan menjadi rendah<sup>25</sup>. Fungsi makanan sebagai konsep budaya dihubungkan dengan kepercayaan kesehatan yaitu suatu hubungan antara kebudayaan dan pandangan terhadap suatu makanan yang sudah berinteraksi selama bertahun-tahun dan turun temurun<sup>8</sup>. Hal ini menyebabkan adanya hubungan faktor sosial budaya dengan status gizi<sup>8,24,25</sup>.

Hasil analisis bivariat menunjukkan sebagian besar siswa SD yang tidak memiliki pantangan tapi memiliki status gizi kurus sebanyak 33 orang (35,9%), hal ini karena pantangan makanan bukan merupakan faktor utama penyebab status gizi kurus. Salah satu penyebab status gizi pada anak SD di Pulau semau adalah rendahnya tingkat konsumsi makanan. Tingkat konsumsi anak SD berkaitan dengan pola makan atau kebiasaan makanan masyarakat di Pulau Semau.

#### *Peran Etnis*

Indonesia adalah negara yang mempunyai ragam budaya dan adat istiadat. Keragaman dan keunikan budaya yang dimiliki suatu etnis masyarakat tertentu merupakan wujud dari gagasan, rasa, tindakan, dan karya yang turut membentuk karakter fisik pada makanan (menu, pola dan bahan dasar makanan)<sup>8</sup>. Hubungan budaya terhadap pangan atau makanan ditandai dengan jenis menu, cara mengolah dan menghidangkan berdasarkan suku bangsanya<sup>8,26,27</sup>.

Pada Tabel 3, suku asli (Suku Helong) yang paling banyak berdomisili di Pulau Semau sebanyak 64 orang (57,1%) dibandingkan suku pendatang lainnya. Suku Helong dan suku pendatang lainnya juga memiliki kebiasaan makan yang sama, hal ini karena suku pendatang sudah lama beradaptasi dengan

masyarakat sehingga menyebabkan suku pendatang juga mengonsumsi makanan sesuai dengan kondisi alam dan hasil laut di Pulau Semau. Hal ini menyebabkan anak SD suku asli maupun suku pendatang mengalami status gizi yang sama.

## KESIMPULAN

Dari hasil penelitian ini ditemukan tidak ada hubungan asupan energi (kalori) dan asupan protein (gram) sarapan pagi dengan status gizi anak SD, sosial budaya gizi (pengetahuan gizi, selera makan, kebiasaan makan, pantangan makan, suku) dengan status gizi anak SD di Pulau Semau Kabupaten Kupang.

## SARAN

Perlu kerjasama lintas sektor khususnya penyuluhan pertanian dalam pemanfaatan pekarangan rumah sebagai kebun gizi, sehingga terpenuhi konsep gizi seimbang. Bagi Dinas Kesehatan Kabupaten Kupang dan Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga Kabupaten Kupang, perlunya mengadakan program pemberian makanan tambahan berupa sarapan pagi bagi anak sekolah dasar. Perlu pembinaan pada SD khususnya melalui program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) agar dapat melaksanakan Pemantauan Status Gizi (PSG) setiap bulan, bukan sekedar penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih ditujukan kepada Kepala Dinas Kesehatan dan Kepala Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga Kabupaten Kupang atas izin penelitian dan para Kepala Sekolah di Kecamatan Semau dan enumerator yang telah membantu kelancaran penelitian ini.

## RUJUKAN

1. Sinaga T, Kusharto C, Setiawan B, Sulaeman A. Dampak menu sepinggan terhadap konsumsi dan tingkat kecukupan energi serta zat gizi pada siswa SD. *Jurnal Gizi Pangan*. 2012;7(1):27-34.
2. Hardinsyah dan Aris. Jenis pangan sarapan dan perannya dalam asupan gizi harian anak usia 6-12 tahun di Indonesia. *Jurnal Gizi Pangan*. 2012;7(2):89-96.
3. Gibson SA and Gunn P. What's for breakfast? nutritional implications of breakfast habits: insights from the NDNS dietary records. *Nutrition Bull*. 2011;36:78-86.
4. Hardinsyah. Analisis jenis, jumlah dan mutu gizi konsumsi sarapan pagi anak Indonesia. *Jurnal gizi dan Pangan*. 2013;8(1):39-46.
5. Indonesia, Kementerian Kesehatan RI. *Laporan nasional Riset Kesehatan Dasar 2013*. Jakarta: Badan penelitian dan pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan, 2013.
6. Devi N. *Gizi Anak Sekolah*. Jakarta: PT. Kompas Media Nusantara, 2012
7. Mhurchu C, Turley M, Gorton D, Jiang Y and Hattie JN . Effects of a free school breakfast programme on school attendance, achievement, psychosocial function, and nutrition: a stepped wedge cluster randomised trial. *Brit Medic J Public Health*. 2010;10:738-746
8. Wirjatmadi dan Adriani. *Pengantar gizi masyarakat*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2012.
9. Mann AST. *Buku ajar ilmu gizi*. Jakarta: EGC, 2012.
10. Kecamatan Semau. *Profil Kecamatan Semau Kabupaten Kupang*. Semau: Kecamatan Semau Kabupaten Kupang, 2013.
11. Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga Kabupaten Kupang. Kabupaten Kupang, 2015.
12. World Health Organization. *WHO anthro plus for personal computers manual software for assessing growth of the worlds childrens and adolescents*. Switzerland: Department nutrition for health and development, 2009.
13. Indonesia, Kementerian Kesehatan. Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia nomor 1995/Menkes/SK/XII/2010 tentang standar antropometri penilaian status gizi anak. Jakarta: Direktorat Bina Gizi Dirjen Bina Gizi KIA, Kementerian Kesehatan RI, 2011.
14. Schusdziarra V, Hausmann MC, Mittermeier J, Kellner M, Naumann A, Wagenpfeil S, et al. Impact of breakfast on daily intake an analysis of absolute versus relative breakfast calories. *Nutr J*. 2011;17(5). doi: 10.1186/1475-2891-10-5.
15. Almatsier S. *Prinsip dasar ilmu gizi*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2004.
16. Indonesia, Kementerian Kesehatan. *Pedoman gizi seimbang*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI, 2015.
17. Noto Atmodjo S. *Kesehatan masyarakat ilmu dan seni*. Jakarta: PT Rineka Cipta, 2007.

18. Meiyetrian E, Ayu A dan Sofiani. 2015. Peran pengetahuan gizi dalam menentukan kebiasaan sarapan anak-anak Sekolah Dasar Negeri Pondok Labu Jakarta Selatan. Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta. *Jurnal Gizi Pangan*. 2015;10 (1):57-62.
19. Ramadhani A. Kebiasaan sarapan pagi siswa kelas V SDN Caturtunggal IV Depok Sleman Yogyakarta. *Jurnal Universitas Negeri Jogjakarta*. 2014;3(1).
20. Picauly I dan Toy SM. Analisis determinan dan hubungan stunting terhadap prestasi belajar anak sekolah di Kupang dan Sumba Timur NTT. *Jurnal Gizi dan Pangan*. 2013;8(1):55-62.
21. Fathia DP, Sudargo T, dan Gamayanti IL. Hubungan antara status gizi dan faktor sosio demografi dengan kemampuan kognitif anak sekolah dasar di daerah endemis GAKY. *Gizi Indon*. 2011;34(1):52-60.
22. Saputra W, dan Nurriszka HR. Hubungan faktor demografi terhadap resiko gizi buruk pada 3 komunitas di Sumatera Barat. *Tesis*. Depok: Departemen Kesehatan masyarakat Pasca sarjana FKM UI, 2013.
23. Ottesen H, Kumar, Lien and Shi Z. Socio-demographic differences in food habits and preferences of school adolescents in Jiangsu Province China. *Eur J clin Nutr*. 2005;59:1439-1448.
24. Meiyenti dan Nurti. Makanan dan gizi dalam konteks sosial budaya. *Jurnal Antropologi Universitas Andalas*. 2004; 5(7):33-45.
25. Yudi H. Hubungan faktor sosial budaya dengan status gizi anak usia 6-24 bulan di kecamatan Medan area Kota Medan tahun 2007. *Tesis*. Medan: Pasca Sarjana Universitas Sumatera Utara, 2008.
26. Kim HM, Lee JH and Park SU. Eating habits and food preferences of elementary school student in urban dan sub urban area of Daejeon. *Clin Nutr Research*. 2015;4(3):190-200.
27. Budianto dan Irmayanti. Dimensi etis terhadap budaya makan dan dampaknya pada masyarakat. Jakarta: *Makara Sosial Humaniora*. 2004;8(2):65-70.

[dikosongkan]