



Hubungan Sarapan Pagi dengan Status Gizi Anak Sekolah Kelas 5 di SD Tunas Bangsa Denpasar Tahun 2024

Chelsy Tihonksy^{1*}, I Made Purnadhibrata², Vera Vera³

¹⁻³ Program Studi Gizi, Universitas Bali Dwipa, Indonesia

Alamat: Jl. Pulau Flores No.5, Dauh Puri Klod, kec. Denpasar Barat, Denpasar

Korespondensi penulis: chelsyt@gmail.com

Abstract : Breakfast is often considered an important habit to support health and nutritional status in school children. This study aimed to determine whether there is a correlation between breakfast and the nutritional status of 5th grade at SD Tunas Bangsa Denpasar in 2024. The research used a quantitative design with a cross-sectional approach. The sample consisted of 35 students selected through total sampling. Data were collected using questionnaires and anthropometric measurements (BMI-for-age). The analysis revealed that although most students who regularly had breakfast maintained good nutritional status, the Spearman test showed no significant relationship between breakfast habits and nutritional status (p -value > 0.05). This study concludes that breakfast does not have a direct relationship with nutritional status, although it remains important as part of a healthy lifestyle.

Keywords: breakfast, nutrition, student, school

Abstrak : Sarapan pagi adalah kebiasaan yang dianggap penting untuk mendukung kesehatan dan status gizi siswa sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan status gizi siswa kelas 5 di SD Tunas Bangsa Denpasar tahun 2024. Penelitian menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Siswa penelitian terdiri dari 35 siswa yang dipilih menggunakan teknik *total sampling*. Data dikumpulkan melalui kuesioner dan pengukuran antropometri (IMT/U). Hasil analisis menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar siswa yang rutin sarapan memiliki status gizi baik, uji statistik *Spearman* menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara sarapan pagi dan status gizi (p -value $> 0,05$). Penelitian ini menyimpulkan bahwa sarapan pagi tidak memiliki hubungan langsung dengan status gizi, meskipun tetap penting sebagai bagian dari pola hidup sehat.

Kata kunci : Sarapan, gizi, siswa, sekolah

1. LATAR BELAKANG

Pertumbuhan dan perkembangan anak usia 7-12 tahun merupakan fase krusial yang sangat dipengaruhi oleh asupan gizi yang seimbang. Menurut Warsono (2022), makan yang baik, terutama sarapan pagi, ditekankan sebagai kunci penting dalam mendukung pertumbuhan ini, sebagaimana dijelaskan oleh Syahrani (2023), sarapan pagi tidak hanya mendukung fungsi otak tetapi juga memasok energi yang diperlukan untuk aktivitas sehari-hari siswa sekolah yang dinyatakan oleh Mujahidah, (2021) sebaiknya meliputi makanan yang kaya sumber energi, zat pembangun, dan zat pengatur.

Menurut data Riset Kesehatan Dasar Indonesia tahun 2018, terdapat disparitas dalam status gizi anak, dengan 20% anak berusia 5-12 tahun mengalami kelebihan berat badan atau obesitas, dan 9,2% berada dalam kategori kurus. Survei Diet Total Badan Litbangkes Kementerian Kesehatan RI tahun 2020 menemukan bahwa 47,7% dari 25.000 anak usia 6-

12 tahun belum memenuhi kebutuhan energi minimal saat sarapan (Napitupulu, 2022). Penelitian tambahan oleh Resiyanthi dan Suniyadewi (2019) di Kabupaten Badung mengungkapkan bahwa mayoritas siswa sarapan secara rutin, namun masih ada kekhawatiran mengenai kualitas gizi sarapan tersebut.

Hasil wawancara dengan 10 siswa di SD Tunas Bangsa menunjukkan bahwa 5 siswa tidak mengonsumsi sarapan pagi. Di sisi lain, kepala sekolah SD Tunas Bangsa menyampaikan bahwa siswa terlihat lebih bersemangat dan ceria setelah istirahat pertama pada pukul 9:50 pagi, dimana wali kelas secara rutin memastikan semua siswa telah mengonsumsi bekal makan siang.

Peneliti tertarik untuk mengangkat penelitian ini dengan tujuan untuk mengetahui bahwa ada tidaknya hubungan antara sarapan pagi dengan status gizi siswa kelas 5. Penelitian ini dilakukan di Sekolah Dasar Tunas Bangsa, Denpasar pada tahun 2024. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam memahami pentingnya sarapan pagi bagi pertumbuhan dan perkembangan siswa serta memberikan rekomendasi untuk meningkatkan kebiasaan sarapan pagi di kalangan siswa.

2. KAJIAN TEORITIS

Status gizi adalah suatu keadaan seseorang atau lebih yang ditentukan oleh derajat kebutuhan fisik akan energi dan zat-zat gizi yang diperoleh dari pangan dan makanan. Status gizi merupakan suatu ukuran mengenai kondisi tubuh seseorang yang dapat dilihat dari makanan yang dikonsumsi dan penggunaan zat-zat gizi di dalam tubuh (Wardani, 2020). Hal yang serupa juga diungkap oleh Hamzah *et al.*(2020), status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat dari pemakaian, penyerapan, dan penggunaan makanan. Pengertian lain menyebutkan bahwa status gizi merupakan ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu, atau perwujudan dari status tubuh yang berhubungan dengan gizi dalam bentuk variabel tertentu.

Menurut UNICEF (1998) di dalam skripsi Salsabila (2023), masalah gizi disebabkan oleh dua faktor utama, yaitu langsung dan tidak langsung. Penyebab langsung masalah gizi, yaitu kurangnya asupan makanan dan penyakit yang diderita. Sedangkan penyebab tidak langsung masalah gizi, yaitu kurangnya ketersediaan pangan tingkat rumah tangga, perilaku/asuhan ibu dan anak yang kurang, dan kurangnya pelayanan kesehatan dan lingkungan tidak sehat. Semua keadaan ini berkaitan erat dengan rendahnya tingkat pendidikan, tingkat pendapatan, dan kemiskinan. Akar masalah gizi adalah terjadinya

krisis ekonomi dan politik, yang mempengaruhi ketidakseimbangan asupan. Makanan dan adanya penyakit infeksi, yang pada akhirnya mempengaruhi status gizi anak.

Dalam penilaian status gizi, observasi umum digunakan untuk menentukan kondisi gizi baik pada kelompok maupun individu dengan menggunakan berbagai metode. Penilaian status gizi yang dilakukan secara langsung terdiri dari penilaian yang dilakukan berdasarkan antropometri, klinis, dan laboratorium (biokimia dan biofisik). Penilaian status gizi tidak langsung dapat dilakukan menggunakan tiga penilaian seperti survei konsumsi makanan, statistik vital, dan faktor etiologi (Muharramah, 2023).

Acuan yang dapat digunakan oleh tenaga kesehatan untuk menafsirkan status gizi anak adalah dengan standar antropometri. Menurut PMK No 2 Tahun 2020 kategori IMT/U umur 5-18 tahun adalah sebagai berikut :

Tabel 1 Kategori dan Ambang Batas IMT/U Gizi Anak

Indeks	Kategori Status Gizi	Ambang Batas (Z Score)
PMK No 2 Tahun 2020 kategori IMT/U umur 5-18 tahun	Gizi Buruk (<i>Severly Thinness</i>)	< -3 SD
	Gizi Kurang (<i>Thinness</i>)	-3 SD sd - 2 SD
	Gizi Baik (<i>Normal</i>)	-2 SD sd + 1 SD
	Gizi Lebih (<i>Overweight</i>)	+ 1 SD sd + 2 SD
	Obesitas (<i>Obese</i>)	> + 2 SD

Sumber: Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 Tentang Standar Antropometri Anak Indonesia

Sarapan adalah kata kerja yang memiliki arti makan sesuatu pada pagi hari (KBBI, 2024). Hal ini didukung oleh pendapat Hanim *et al.*, (2022) yang mengungkapkan bahwa sarapan adalah aktivitas makan dan minum yang dilakukan pada waktu pagi hari, biasanya antara pukul 06.00 hingga pukul 09:00. Kegiatan ini penting untuk memperoleh asupan makanan yang mengandung gizi seimbang, karena sarapan pagi dilaksanakan sebelum memulai berbagai aktivitas sepanjang hari. Keberadaan sarapan pagi sangat penting bagi tubuh karena memberikan energi yang dibutuhkan untuk menjalani jam-jam awal kegiatan di hari tersebut.

Sarapan sehat merupakan salah satu dari tahapan makan tiga kali sehari, maka dari itu sarapan pagi seharusnya dapat memenuhi sebanyak 25% sampai 30% dari total angka kebutuhan gizi (AKG) yang diperlukan setiap harinya. Beda usia, berat dan tinggi badan, tentu saja juga mempengaruhi AKG masing-masing anak, namun rata-rata kebutuhan nutrisi anak sekolah dasar dengan kisaran usia 7 hingga 12 tahun sebanyak 1.500 kalori/hari (Picauly *et al.*, 2020)

Perkembangan anak usia sekolah/ *Middle Childhood* berada pada rentang usia 6-12 tahun (Pangaribuan *et al.*, 2022). Menurut Khaulani pada tahun 2020, tahapan perkembangan anak sekolah dasar dapat dilihat dari beberapa aspek utama kepribadian anak, yaitu aspek 1) Gerak Fisik, 2) Kognitif, 3) Sosial Emosional, 4) Bahasa, dan 5) Moralitas Keagamaan.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan *study cross sectional*. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *total sampling* dengan alat ukur antropometri dan kuesioner yang dilakukan dengan cara melakukan wawancara secara sistematis menggunakan kuesioner kepada anak kelas 5 SD di Sekolah Dasar Tunas Bangsa Panjer dengan sumber data primer.

Populasi

Populasi dalam penelitian ini mencakup seluruh siswa kelas 5 di Sekolah Tunas Bangsa, yang terdiri dari 35 siswa.

Sampel

Sampel pada penelitian ini adalah di yang masuk kriteria inklusi sebagai berikut:

- a) Siswa bersedia untuk diteliti
- b) Siswa berumur 10-12 tahun
- c) Siswa dapat mengikuti prosedur penelitian (dalam keadaan sehat)

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Karakteristik

Karakteristik Sampel	f	Persentase (%)
Usia		
10 Tahun	22	62,9
11 Tahun	10	28,6
12 Tahun	3	8,5
Jumlah	35	100,0
Jenis Kelamin		
Laki-laki	15	42,9
Perempuan	20	57,1
Jumlah	35	100,0
Bekal Makan Siang		
Bawa	30	85,7
Tidak Bawa	5	14,3
Jumlah	35	100,0

Berdasarkan Tabel 2, mayoritas sampel dalam penelitian ini berusia 10 tahun, dengan jumlah sebanyak 22 anak atau 62,9%. Sampel yang berusia 11 tahun sebanyak 10 anak (28,6%), sedangkan anak berusia 12 tahun hanya sebanyak 3 orang (8,5%).

Karakteristik sampel berdasarkan jenis kelamin, sampel perempuan lebih dominan dibandingkan laki-laki. Sebanyak 20 sampel atau 57,1%, sementara laki-laki berjumlah 15 sampel (42,9%). Meskipun demikian, distribusi antara laki-laki dan perempuan cukup seimbang sehingga dapat mewakili kedua kelompok jenis kelamin.

Kebiasaan membawa bekal juga terlihat cukup tinggi di kalangan sampel. Sebanyak 30 sampel atau 85,7% terbiasa membawa bekal ke sekolah, sedangkan hanya 5 sampel atau 14,3% yang tidak membawa bekal. Hal ini menunjukkan bahwa kebiasaan membawa bekal merupakan praktik yang umum dilakukan oleh sampel di sekolah ini, yang dipengaruhi oleh budaya keluarga atau kebijakan sekolah yang mendukung perilaku tersebut.

Tabel 3. Distribusi Sampel Menurut Kebiasaan Sarapan

No	Kebiasaan sarapan	f	Persentase (%)
1	Ya	28	80,0
2	Tidak	7	20,0
Jumlah		35	100,0

Berdasarkan Tabel 3, distribusi kebiasaan sarapan menunjukkan bahwa sebagian besar sampel, yaitu sebanyak 28 sampel (80,0%) memiliki kebiasaan sarapan sebelum memulai aktivitas harian mereka. Sebaliknya, sebanyak 7 sampel (20,0%) tidak memiliki kebiasaan sarapan.

Data ini mencerminkan bahwa kebiasaan sarapan cukup tinggi di antara sampel penelitian. Hal ini menunjukkan kesadaran yang baik mengenai pentingnya sarapan sebagai sumber energi utama untuk mendukung aktivitas belajar dan fisik sampel. Namun, 20% sampel yang tidak memiliki kebiasaan sarapan perlu mendapatkan perhatian, karena sarapan berperan penting dalam menjaga konsentrasi, produktivitas, dan keseimbangan gizi harian sampel.

Tabel 4 Tabel Distribusi Frekuensi Menu Sarapan di SD Tunas Bangsa

Menu Sarapan	f	%
Nasi putih + lauk + sayur + buah	4	14,3
Nasi putih + lauk + sayur	8	28,6
Nasi putih + lauk	6	21,4
Mie goreng + lauk (daging/telur)	1	3,6
Roti + lauk (daging/telur)	4	14,3
Susu + telur	5	17,8
Jumlah	28	100,0

Berdasarkan Tabel 4, distribusi menu sarapan yang dikonsumsi oleh sampel menunjukkan variasi yang cukup beragam. Karena hanya 28 dari total 35 sampel yang memiliki kebiasaan sarapan, data ini menggambarkan jenis menu yang dikonsumsi oleh kelompok tersebut.

Menu sarapan yang paling banyak dikonsumsi adalah nasi putih dengan lauk dan sayur, yang dipilih oleh 8 sampel (28,6%). Selanjutnya, nasi putih dengan lauk saja dikonsumsi oleh 6 sampel (21,4%), diikuti oleh susu dan telur sebanyak 5 sampel (17,8%). Menu lain seperti nasi putih dengan lauk, sayur, dan buah serta roti dengan

lauk (daging/telur) masing-masing dikonsumsi oleh 4 sampel (14,3%). Sementara itu, mie goreng dengan lauk (daging/telur) hanya dikonsumsi oleh 1 sampel (3,6%).

Data ini menunjukkan bahwa mayoritas sampel yang sarapan memilih menu berbasis nasi sebagai sumber utama energi mereka. Variasi menu lainnya, seperti susu dan roti, meskipun lebih jarang dikonsumsi, tetap memberikan gambaran pola konsumsi sarapan di kalangan sampel penelitian. Hal ini dapat mencerminkan preferensi makanan yang disesuaikan dengan kebiasaan keluarga atau ketersediaan bahan makanan.

Tabel 5 Distribusi Sampel Menurut Frekuensi Makan Sehari

No	Frekuensi	f	%
1	1 kali	0	0,0
2	2 kali	7	20
3	3 kali	28	80,0
Jumlah		35	100,0

Berdasarkan data pada Tabel 5, frekuensi makan sehari pada sebagian besar sampel menunjukkan pola makan yang baik, di mana sebanyak 80% atau 28 sampel makan tiga kali sehari. Sebanyak 20% atau 7 sampel makan dua kali sehari, sedangkan tidak ada sampel yang hanya makan satu kali sehari. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas sampel telah mengikuti pola makan yang dianjurkan untuk mendukung kebutuhan energi dan gizi harian sampel. Namun, sampel yang makan dua kali sehari perlu mendapatkan perhatian, karena frekuensi makan yang lebih sedikit dapat memengaruhi asupan nutrisi yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan aktivitas sampel.

Tabel 6. Distribusi Sampel Menurut Status Gizi (IMT/U)

Status Gizi	f	Persentase
Buruk	0	0,0
Kurang	4	11,4
Baik	16	45,7
Lebih	3	8,6
Obesitas	12	34,3
Total	35	100,0

Dalam penelitian ini status gizi dikelompokkan menjadi 5 kategori yaitu gizi buruk, gizi kurang, gizi baik, gizi lebih dan obesitas. Status gizi dikatakan buruk bila nilai Z-Score < -3 SD, dikatakan gizi kurang bila nilai Z-Score -3 SD sd -2 SD, dikatakan gizi baik bila nilai Z-Score -2 SD sampai dengan 1 SD, dikatakan gizi lebih bila nilai Z-Score +1 SD sampai dengan +2 SD, dan dikatakan obesitas bila nilai Z-Score > +2 SD.

Studi ini menemukan bahwa sebagian besar sampel, yaitu 45,7% memiliki status gizi baik, mengindikasikan asupan energi dan gizi yang seimbang dan mendukung aktivitas sehari-hari. Namun, terdapat juga prevalensi obesitas yang tinggi (34,3%), yang memiliki risiko obesitas lebih tinggi dan status gizi lebih juga terkait dengan kurangnya aktivitas fisik (Nisa *et al.*, 2021). Tingginya angka obesitas pada kelompok ini menjadi perhatian penting, mengingat dampak obesitas terhadap kesehatan sampel, seperti risiko penyakit tidak menular (diabetes, hipertensi, atau gangguan metabolik) di usia dini (Saraswati *et al.*, 2020).

Sampel yang memiliki status gizi kurang (11,4%) dapat berpengaruh dengan kesehatan dan dalam pembelajaran. Menurut Nasution (2020), gizi kurang dapat mengganggu motivasi dan kemampuan anak dalam berkonsentrasi untuk belajar. Sementara segmen lebih kecil yaitu status gizi lebih (8,6%), menunjukkan potensi asupan kalori yang tinggi.

Penelitian ini juga menyoroti bahwa tidak ada sampel dengan status gizi buruk, namun masih memerlukan perhatian terhadap kelompok dengan gizi kurang, lebih, dan obesitas. Kurniawati (2018) dan Munthofiah (2019) menambahkan bahwa frekuensi dan kualitas sarapan berkontribusi signifikan terhadap regulasi berat badan dan status gizi, menggarisbawahi pentingnya sarapan yang kaya serat dan nutrisi dalam mencegah obesitas dan defisiensi gizi.

Tabel 7. Distribusi Sampel Menurut Tingkat Konsumsi Sarapan Pagi

Kategori	f	Persentase (%)
Kurang	22	62,9
Cukup	5	14,2
Lebih	8	22,9
Jumlah	35	100,0

Berdasarkan Tabel 7, distribusi sampel menurut tingkat konsumsi sarapan pagi menunjukkan bahwa sebagian besar sampel, yaitu sebanyak 22 sampel (62,9%), memiliki tingkat konsumsi sarapan yang tergolong kurang. Sebanyak 8 sampel (22,9%) memiliki tingkat konsumsi sarapan yang berlebih, sementara hanya 5 sampel (14,2%) yang memiliki tingkat konsumsi sarapan yang cukup.

Studi ini menemukan bahwa mayoritas sampel (62,9%) memiliki asupan sarapan di bawah 25% dari Angka Kecukupan Energi (AKE), hanya 14,2% yang mencukupi (25-30% dari AKE), dan 22,9% mengonsumsi lebih dari 30% dari AKE. Rata-rata konsumsi energi dari sarapan adalah 319,314 kkal, yang menunjukkan disparitas dalam konsumsi energi sarapan di antara sampel. Ini menunjukkan risiko kekurangan energi bagi sampel dengan asupan rendah, yang penting untuk konsentrasi dan aktivitas belajar, serta risiko ketidakseimbangan energi bagi yang berlebih jika tidak dibarengi dengan aktivitas fisik yang cukup (Wardana, 2019).

Dari 80% sampel yang rutin sarapan antara pukul 6:10 dan 6:45 pagi dengan menu yang beragam, menunjukkan kesadaran tinggi akan pentingnya sarapan. Namun, 20% hanya makan dua kali sehari yang menunjukkan potensi kekurangan asupan nutrisi. Selain itu, banyak yang masih mengonsumsi tambahan makanan selama istirahat pagi yang dapat meningkatkan risiko obesitas bagi sampel yang sudah mengonsumsi lebih dari kebutuhan.

Sebanyak 20% sampel tidak sarapan karena berbagai alasan seperti keterbatasan waktu dan kurangnya rasa lapar di pagi hari. Kebiasaan ini memerlukan perhatian khusus karena dapat menurunkan konsentrasi dan produktivitas belajar. Hal ini menegaskan kebutuhan untuk intervensi pendidikan gizi dan pentingnya sarapan, serta meningkatkan aktivitas fisik untuk memastikan keseimbangan energi optimal dan mendukung perkembangan yang sehat dan produktif.

Tabel 8. Sebaran Status Gizi berdasarkan Sarapan Pagi

Asupan Energi dari Sarapan Pagi	Status Gizi						Jumlah		P value
	Kurus		Baik		Gemuk		F	%	
	F	%	F	%	F	%			
Kurang	2	5,7	9	25,7	10	28,6	21	60	0,636
Cukup	0	0	4	11,4	2	5,7	6	17,1	
Lebih	1	2,9	4	11,4	3	8,6	8	22,9	
Jumlah	3	8,6	17	48,5	15	42,9	35	100	

Untuk keperluan analisis hasil penelitian, asupan sarapan pagi dikelompokkan menjadi tiga kategori: asupan kurang, asupan cukup, dan asupan lebih. Selanjutnya, status gizi juga dikategorikan ke dalam tiga tingkatan, yaitu status gizi kurus, status gizi baik, dan status gizi gemuk. Kategori 'status gizi kurus' merupakan agregasi dari kategori 'buruk' dan 'kurang', sedangkan kategori 'status gizi gemuk' mencakup kategori 'lebih' dan 'obesitas'. Pengelompokan ini dimaksudkan untuk memudahkan analisis terkait hubungan antara asupan energi saat sarapan dengan status gizi sampel kelas 5.

Berdasarkan tabel 8, terlihat bahwa sebagian besar sampel status gizi baik sebanyak 6 sampel (48,5%). Sampel dengan status gizi baik sebagian besar asupan energi dari sarapan tergolong kurang sebanyak 21 sampel (60%).

Penelitian ini menemukan bahwa tidak ada hubungan statistik signifikan antara asupan sarapan pagi dan status gizi siswa SD ($p\ value = 0,636$), meskipun prevalensi status gizi gemuk di kalangan siswa cukup tinggi. Faktor-faktor seperti konsumsi makanan yang berlebih dan minimnya aktivitas fisik, yang sering kali melibatkan bermain game atau menggunakan ponsel sambil berbaring, berkontribusi terhadap risiko kelebihan asupan zat gizi dan obesitas. Studi ini mendapat dukungan dari penelitian Hanim et al. (2022), yang juga tidak menemukan korelasi yang signifikan antara sarapan pagi dengan status gizi, dimana hal ini dapat dipengaruhi oleh rendahnya kesadaran ibu tentang pentingnya sarapan. Selain itu, penelitian oleh Sulianto (2024) memperkuat bahwa sarapan tidak secara langsung mempengaruhi status gizi jika asupan gizi sepanjang hari terpenuhi, menegaskan bahwa status gizi dipengaruhi oleh total konsumsi harian dan kondisi kesehatan seperti penyakit infeksi. Kesesuaian hasil ini dengan temuan sebelumnya oleh Kasmuri et al. (2020) dan

Munthofiah (2019) yang juga tidak menunjukkan korelasi yang signifikan antara sarapan dan status gizi, menggarisbawahi kompleksitas interaksi antara asupan makanan, kebiasaan sarapan, dan faktor-faktor lingkungan dalam menentukan status gizi.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada siswa kelas 5 di SD Tunas Bangsa maka dapat disimpulkan bahwa:

- a. Status gizi anak siswa kelas 5 di SD Tunas Bangsa sebagian besar siswa memiliki status gizi baik (48,5%), sebanyak 42,9% siswa memiliki status gizi gemuk, dan hanya 8,6% siswa yang memiliki status gizi kurang.
- b. Kontribusi energi dari sarapan siswa kelas 5 di SD Tunas Bangsa sebagian besar siswa memiliki sarapan kurang sebesar 22 siswa (62,9%), sementara siswa yang sarapan cukup sebesar 5 siswa (14,2%) dan sarapan yang lebih sebesar 8 siswa (22,9%).
- c. Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh nilai $p = 0,636$ ($p < 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara sarapan pagi dengan status gizi anak SD siswa kelas 5 di SD Tunas Bangsa.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada siswa kelas 5 di SD Tunas Bangsa maka dapat disarankan bahwa:

- a. Disarankan untuk mengadakan program sarapan bersama di sekolah untuk memastikan siswa mendapatkan asupan gizi sebelum belajar.
- b. Berdasarkan penelitian yang menunjukkan bahwa 60% siswa di SD Tunas Bangsa sering memiliki kebiasaan sarapan yang kurang, disarankan agar sekolah meningkatkan edukasi tentang pentingnya sarapan sehat. Ini bisa dilakukan melalui seminar, penyuluhan kesehatan, atau dengan menyediakan panduan menu sarapan yang praktis.

DAFTAR REFERENSI

- Hanim, B. I. (2022). Kebiasaan sarapan pagi dengan status gizi siswa sekolah dasar.
- Hamzah, H. H. (2020, March). Pengaruh pola makan terhadap status gizi anak sekolah dasar. Indonesia.
- Kasmuri, N. M. (2024). Hubungan pola sarapan terhadap status gizi pada siswa sekolah di SD No 1 Perean, Baturiti, Tabanan, Bali. Poltekkes Denpasar.
- KBBI. (2024). Arti kata sarapan. Kamus Besar Bahasa Indonesia.
- Khaulani, F. N. (2020). Fase dan tugas perkembangan siswa sekolah dasar.
- Kurniawati, P. F. (2018). Sarapan dan asupan selingan terhadap status obesitas pada anak usia 9–12 tahun.
- Muharramah, A. (2023). Penilaian status gizi. Dalam Metode Penilaian Status Gizi: Survey Gizi (hal. 34). Eureka Media Aksara.
- Mujahidah, F. F. (2021). Penyuluhan terhadap pentingnya sarapan pagi bagi anak-anak.
- Munthofiah, D. (2019). Hubungan konsumsi fast food, kebiasaan, dan kualitas sarapan pagi dengan status gizi siswa SD Muhammadiyah Program Khusus Surakarta.
- Napitupulu, E. L. (2022, February). Sarapan belum jadi kebiasaan anak-anak Indonesia. Kompas.
- Nasution, A. N. (2022). Status gizi terhadap perkembangan kognitif anak usia prasekolah di Kelurahan Panyabungan III.
- Nisa, H. (2021). Penggunaan makanan cepat saji, olahraga, dan nutrisi generasi muda di Kota Tangerang Selatan.
- Pangaribuan, H. S. (2022). Edukasi tumbuh kembang anak usia sekolah dan pelaksanaan kelompok terapeutik di SD Pesantrem Hidayatullah Tondo: Laporan kegiatan pengabdian masyarakat.
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 tentang standar antropometri anak.
- Picauly, I. T. (2020). Pentingnya sarapan sehat dalam peningkatan prestasi siswa sekolah dasar di wilayah Desa Kolbano, Kecamatan Amanuban Tengah Kabupaten Timor Tengah Selatan.
- Resiyanthi, K. S. (2019, January). Gambaran kebiasaan sarapan pagi siswa sekolah dasar di Kabupaten Badung. Badung, Indonesia.
- Riskesdas (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia). (2019). Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar 2018 (First edition, p. 571). Jakarta: Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.

- Salsabila, P. S. (2023). Hubungan sarapan terhadap status gizi remaja SMP Negeri 8 Kota Bandar Lampung. Universitas Lampung.
- Saraswati, S. K. (2021). Literature review: Faktor risiko penyebab obesitas.
- Sulianto, J. V. (2024). Hubungan kebiasaan sarapan dengan status gizi pada siswa Bunda Mulia Jakarta. Jakarta.
- Syahrani, R. (2023). Hubungan kebiasaan sarapan dengan status gizi anak di MIN 1 Kuantan Singingi. Pekanbaru: Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Asim Riau.
- Wardana, Y. J. (2019). Hubungan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar siswa SD Negeri 02 Balerejo Kabupaten Madiun. Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun.
- Wardani, N. K. (2020). Gambaran kebiasaan konsumsi jajanan terhadap status gizi pada anak sekolah dasar. Universitas Politeknik Kesehatan.
- Warsono. (2022). Menjaga kesehatan sampel dengan eating clean.