

HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN TERHADAP STATUS GIZI PADA ANAK SD NEGERI 106833 DI DESA WONOSARI KABUPATEN DELI iSERDANG

M. Ridwan¹, Putri Ratricia², Mutiara Aulia³, Anggi Fadillah Putri Siregar⁴, Alya Indana Zulfa⁵, Azrah Cipta Amandha⁶

^{1,2,3,4,5,6}Universitas Islam Negeri Sumatera Utara
e-mail: putriratricia224@gmail.com

Abstrak

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pentingnya sarapan terhadap gizi pada anak, untuk mengetahui penyebab mengapa anak sering mengabaikan sarapan pagi, untuk mengetahui makanan yang dimakan dengan kandungan gizinya, untuk mengetahui kenapa siswa sering membeli makanan diluar. Penelitian ini menggunakan pendekatan observasional dengan menggunakan pendekatan cross sectional. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dengan melakukan Screening terhadap siswa kelas 1,2,dan 3 yang meliputi berat badan dan tinggi badan untuk mendapatkan prevalensi status gizi lebih. Pada penelitian ini permasalahan yang muncul yaitu kebiasaan mengabaikan sarapan dan pola makan yang tidak teratur sehingga anak tidak mendapatkan gizi yang cukup.

Kata kunci: Sarapan, Gizi Anak, Kebiasaan Makan Anak, Penyebab Kurangnya Perhatian Anak Terhadap Sarapan.

Abstract

The aim of this research is to find out the importance of breakfast for children's nutrition, to find out the reasons why children often ignore morning breakfast, to find out the foods they eat with their nutritional content, to find out why students often buy outside foods. This research uses an observational approach using a cross-sectional approach. The data collection technique in this research is by conducting screening on students in classes I, 2, and 3 who include weight class and high school level to obtain the prevalence of excess nutritional status. In this research, the problem that emerged was the habit of ignoring breakfast and irregular eating patterns so that children did not get enough nutrition.

Keywords: Sarapan, Gizi Anak, Kebiasaan Makan Anak, Penyebab Kurangnya Perhatian Anak Terhadap Sarapan.

PENDAHULUAN

Pola makan yang baik dan seimbang berperan penting dalam menjaga kesehatan dan kesejahteraan diri, terutama pada masa pertumbuhan dan perkembangan anak. Jumlah energi yang sehat saat sarapan menyumbang 15 hingga 30% dari kebutuhan nutrisi harian yang direkomendasikan. Pemenuhan kebutuhan gizi siswa mempunyai peranan penting dalam menunjang tumbuh kembang anak. Kekurangan atau kelebihan gizi dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan mental anak. Sarapan dapat berdampak positif pada kehadiran di sekolah, prestasi akademik, asupan gizi, kebugaran jasmani, dan berat badan yang sehat. Anak yang tidak sarapan pagi akan kekurangan energi dan motivasi dalam melakukan aktivitas. Selain itu, kekurangan gizi dan mikronutrien dapat mempengaruhi status fisik, mental, dan kesehatan anak serta menurunkan fungsi kognitif. Namun masih banyak anak yang belum terbiasa makan dengan benar, karena keterbatasan waktu, kurangnya pemahaman tentang pentingnya sarapan pagi, atau alasan ekonomi. (Haniefan & Nurkhopipah, 2023) (Rohmah et al., 2020) (Lusiana, 2020) [4]

Masalah sering muncul, terutama jika makanan yang diberikan tidak tepat dan menyedapkan. Penyimpangan ini menyebabkan terganggunya banyak organ dan sistem tubuh anak. Lebih dari sepertiga (36,1%) anak usia sekolah di Indonesia mengalami gizi buruk (LIPI, 2004). Menurut data FAO (2006), sekitar 854 juta orang di seluruh dunia menderita kelaparan kronis, termasuk 820 juta orang di negara-negara berkembang. Dari jumlah tersebut, 350 hingga 450 juta, atau lebih dari 50%, adalah anak-anak dan 13 juta di antaranya tinggal di Indonesia (Unilever, PT 2007). Permasalahan gizi pada anak sekolah

dasar merupakan dampak dari ketidakseimbangan antara asupan makanan dengan zat gizi yang dikeluarkan dari dalam tubuh.(Rachmadsyah et al., 2020)(Ratna Yunita & Susila Nindya, 2017)

Eksplorasi sebelumnya telah menunjukkan bahwa ada hubungan yang nyaman antara kebiasaan sarapan dan status sehat pada anak muda. Anak-anak yang rutin sarapan biasanya akan mendapatkan asupan gizi yang lebih seimbang dan bervariasi, serta dapat menjalani pekerjaan yang sebenarnya dan berkonsentrasi lebih baik. Pada ulasan kali ini akan diteliti secara mendalam hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan status kesehatan remaja di SD Negeri 106833, desa Wonosari, Deli Serdang. Kita akan melihat bagaimana kebiasaan makan pagi anak-anak, faktor-faktor yang mempengaruhi mereka, dan pengaruhnya terhadap status gizi anak-anak. Hasil dari pemeriksaan ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang berarti bagi pihak sekolah, wali murid, dan pihak terkait lainnya yang bertujuan untuk meningkatkan derajat kesehatan generasi muda di Desa Wonosari.(Putu et al., 2020)(Salsabila, 2022)(Hanim et al., 2022)

Seiring dengan perkembangan dunia modern, masyarakat kini semakin rentan terhadap perubahan pola hidup, terutama dalam hal pola makan. Sarapan memiliki peran yang sangat penting dalam menjaga status gizi anak-anak terutama di kalangan anak sekolah dasar, dimana proses belajar dan aktivitas fisik yang cukup intens memerlukan asupan gizi yang tepat. Salah satu contoh mikrokosmos masyarakat yang memperlihatkan perubahan pola makan dan potensial untuk mengamati hubungan antara kebiasaan sarapan dan status gizi adalah di Desa Wonosari, Kabupaten Deli Serdang, khususnya di SD Negeri 106833. Desa Wonosari telah mengalami transformasi dalam gaya hidup dan pola makan masyarakatnya akibat dari urbanisasi, globalisasi, serta peningkatan akses terhadap berbagai jenis makanan.(Mutika et al., 2020)(Permatasari et al., 2022)

Penelitian mengenai hubungan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi pada anak-anak SD di Desa Wonosari ini memiliki relevansi yang tinggi dalam memberikan wawasan mengenai bagaimana perubahan pola makan berpengaruh terhadap kesejahteraan gizi generasi muda. Data yang akan dihimpun dari SD Negeri 106833 akan memberikan pandangan yang lebih jelas tentang bagaimana kebiasaan sarapan dan dampaknya terhadap status gizi anak-anak di wilayah pedesaan. Dalam konteks global yang semakin terhubung, penelitian ini juga dapat memberikan kontribusi pada wacana yang lebih luas tentang masalah gizi anak-anak di berbagai wilayah. Implikasi dari temuan ini mungkin dapat memberikan dasar bagi perumusan kebijakan gizi yang lebih baik dan efektif dalam meningkatkan kesejahteraan anak-anak di berbagai komunitas. Penelitian ini juga mendorong adanya kesadaran lebih dalam di kalangan masyarakat, terutama orang tua dan pendidik, mengenai pentingnya kebiasaan sarapan dalam menjaga status gizi anak-anak.(Jayanti et al., 2021)(Al-Faida, 2021)

Namun, penelitian ini juga dapat menghadapi beberapa kendala seperti faktor-faktor eksternal seperti lingkungan sosial, ekonomi, dan budaya. Selain itu, permasalahan metodologi dalam pengumpulan data dan pengukuran status gizi juga perlu diperhatikan agar hasil penelitian lebih akurat dan dapat diandalkan. Untuk itu, penelitian ini akan menggunakan pendekatan interdisipliner yang menggabungkan ilmu gizi, pendidikan, dan sosiologi. Data akan dikumpulkan melalui survei, wawancara, dan observasi di lapangan. Selanjutnya, data akan dianalisis secara statistik untuk mengidentifikasi hubungan yang mungkin ada antara kebiasaan sarapan dan status gizi pada anak-anak SD di Desa Wonosari. Dengan demikian, langkah-langkah strategis dapat diambil untuk mempromosikan kebiasaan sarapan yang baik dan mendukung upaya menjaga kualitas gizi anak-anak demi masa depan yang lebih sehat dan produktif.(Nadya, 2019)(Masrikhiyah & Octora, 2020)(Fitriana, 2020).

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan menggunakan metodologi cross-sectional yang dilakukan di SDN 106833 Desa Wonosari Kabupaten Deli Serdang. Populasi penelitian ini adalah siswa SD Negeri 106833 kelas 1, 2, dan 3. Kebiasaan sarapan pagi diamati berdasarkan jumlah hari dalam seminggu responden sarapan – makan siang pada pagi hari (06.00 – 10.00). :00). :00 WIB). Ditemukan dari nilai kalori sarapan, dianggap sarapan jika memberikan kontribusi 20% terhadap asupan harian. Status gizi ditentukan berdasarkan

pengukuran antropometri (berat badan dan tinggi badan) dengan menggunakan BMI (indeks massa tubuh) yang dikonversi menjadi nilai z-score BMI/U untuk anak laki-laki dan perempuan berusia 6 hingga 9 tahun. Analisis data ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan status gizi anak di SD Negeri 106833 Desa Wonosari Kabupaten Deli Serdang. (Ethasari & Nuryanto, 2014)

Metode pengumpulan data pada penelitian ini adalah dengan menyeleksi siswa kelas 1, 2 dan 3 meliputi berat badan dan tinggi badan untuk mengetahui malnutrisi yang umum terjadi. Pengukuran berat badan dan tinggi badan menggunakan BMI (indeks massa tubuh) dan tidak memakai sepatu pada saat pengukuran. Data yang dikumpulkan meliputi data kebiasaan sarapan dan jajan. Kebiasaan sarapan dan jajanan dikumpulkan melalui wawancara dan dihitung berdasarkan jumlah responden yang sarapan dan jajanan di sekolah, sedangkan status gizi ditentukan dengan mengukur Tinggi Badan dan Berat Badan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa umur siswa kelas 1, 2 dan 3 SD Negeri 106833 adalah 6, 7, 8 dan 9 tahun. Karakteristik usia responden sebagian besar adalah siswa berusia 6 dan 8 tahun, masing-masing 20 siswa, total 40 siswa (70%), sedangkan siswa berusia 7 tahun berjumlah 12 siswa (21%), dan siswa berusia 9 tahun berjumlah 5 siswa. (nomor 8%). Sementara itu, profil gender sebagian besar adalah laki-laki yaitu 33 siswa (57%), dibandingkan perempuan yaitu 24 siswa (42,1).

Berdasarkan Tabel 2 terlihat bahwa kebiasaan sarapan siswa kelas Selalu terbanyak yaitu 53 siswa (93,0), sedangkan kebiasaan sarapan siswa kelas Medium berjumlah 2 siswa (3,5). , dan kebiasaan sarapan siswa pada kelas Rata-rata sebanyak 2 siswa (3,5). Peringkat tidak pernah memiliki 2 siswa (3,5).

Tabel 1. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin dan usia siswa SD Negeri 106833 Desa Wonosari.

Karakteristik	Jumlah	Persentase
Jenis Kelamin		
- Laki-laki	33	57,9%
- Perempuan	24	42,1%
Usia		
- 6 tahun	20	35,1%
- 7 tahun	12	21,1%
- 8 tahun	20	35,1%
- 9 tahun	5	8,8%
Total	57	100%

Tabel 2. Kebiasaan Sarapan siswa SD Negri 106833 Desa Wonosari.

Kebiasaan Sarapan	Jumlah (n)	Persentase (%)
Selalu	53	93,0%
Kadang	2	3,5%
Tidak pernah	2	3,5%
Total	57	100%

Hasil angket kebiasaan sarapan menunjukkan bahwa indeks kemampuan sarapan siswa menunjukkan kemungkinan hal tersebut dapat terjadi karena sebagian besar siswa biasanya tidak sarapan karena tidak sarapan di rumah. Dalam situasi ini, siswa cenderung lebih tertarik untuk membeli makanan di luar sekolah atau di kantin sekolah. Tidak sarapan pagi di rumah dan keterbatasan waktu menjelang awal tahun ajaran juga dapat mendorong siswa

memilih makanan jajanan. Tren dikalangan pelajar saat ini adalah lebih banyak mengkonsumsi makanan yang tidak sehat dibandingkan makanan yang sehat.

Kebiasaan ini dapat menempatkan siswa pada risiko, terutama dalam jangka panjang, akibat sakit. Selain itu, pada indikator ketersediaan sarapan pagi juga dimungkinkan adanya kemungkinan lain yaitu siswa sering sarapan dengan membawa makanan yang dibawa dari rumah atau membeli makanan di rumah, kantin sekolah atau di luar sekolah sebelum masuk kelas untuk makan pada jam istirahat atau saat jam pelajaran.

Makanan sarapan yang paling populer antara lain nasi, telur, ayam, ikan, dan sayuran. Menurut data Badan Pusat Statistik, konsumsi nasi putih per kapita mingguan meningkat sebesar 67% antara Maret 2011 hingga Maret 2018. Pola konsumsi nasi putih dari tahun 2011 hingga Pada tahun 2018, secara keseluruhan terdapat tren peningkatan, karena nasi putih merupakan makanan yang paling banyak dikonsumsi. makanan penting untuk konsumsi sehari-hari. hari. Selain itu, tren konsumsi ikan segar, udang, dan ayam kampung juga semakin meningkat. Sejak tahun 2014 hingga tahun 2018, peningkatan terbesar terjadi pada konsumsi ikan segar dan udang sebesar 0,05 kg dan ayam kampung sebesar 0,035 kg.

Sumber protein hewani yang paling sering dikonsumsi pelajar saat sarapan adalah daging ayam, ikan, dan telur. Ayam dan ikan sering disajikan dan diolah dengan digoreng, dan telur juga sering diolah dengan digoreng, baik telur goreng maupun omelet. Makanan sumber protein nabati yang biasa dimakan pelajar untuk sarapan pagi adalah tahu dan tempe, sering diolah dengan cara digoreng, ditumis, direbus atau cara lainnya. Sumber vitamin dan mineral dalam sarapan pagi adalah sayuran yang sering direbus atau ditumis. Namun buahnya sangat sedikit dan siswa jarang memakannya.

Teh manis merupakan minuman yang paling sering dikonsumsi saat sarapan. Keadaan di atas mungkin timbul karena siswa sebelumnya telah sarapan pagi dan ada kemungkinan minuman tersebut masih disediakan dan diantar ke siswa di rumah. Susu merupakan minuman lain yang dikonsumsi siswa saat sarapan, namun susu sebaiknya dikombinasikan dengan makanan lain seperti roti atau kue.

Mengonsumsi minuman seperti teh susu manis dan minuman sarapan lainnya tidak dapat sepenuhnya memenuhi asupan gizi yang dibutuhkan dan dapat membuat siswa lapar selama di kelas sehingga mempengaruhi kemampuan belajar dan belajarnya. konsentrasi anak-anak. Sebaiknya suplemen dengan makanan pokok yang mudah disiapkan seperti roti, buah atau makanan bergizi lainnya.

Pada pagi hari, kekurangan gizi membuat anak lemas, kurang berminat bersekolah dan yang parah, anak menjadi lemas, pusing karena kekurangan gula darah dan pingsan saat upacara atau kegiatan di luar jam sekolah. Kekurangan karbohidrat secara terus-menerus dapat menyebabkan penurunan berat badan dan kerentanan tubuh terhadap penyakit. Anak yang kurus atau menderita kekurangan energi kronis (KET) akan menimbulkan dampak negatif bagi kesehatan seperti gangguan hormonal dan peningkatan risiko berbagai penyakit menular. Salah satu cara mencegah kekurangan energi kronis pada anak adalah dengan mengonsumsi makanan seimbang dan bergizi.

Tabel 3. Status gizi siswa SD Negeri 106833 Desa Wonosari.

Status gizi	Jumlah (n)	Persentase (%)
Sangat kurus	0	0,0%
Kurus	5	8,8%
Normal	43	75,4%
Gemuk	5	8.8%
Obesitas	4	7.0%
Total	57	100%

Kekurangan protein juga membuat tubuh mudah terserang penyakit dan hilangnya massa otot. Protein merupakan salah satu nutrisi pembentuk dan pembangun sel-sel dalam tubuh, sehingga melengkapi sumber nutrisi ini sangatlah penting. Hilangnya massa otot membuat kita mudah lelah dan sulit melakukan aktivitas. Kekurangan lemak seringkali membuat tubuh

terasa dingin karena lebih sedikit lemak yang menumpuk di bawah jaringan kulit. Selain itu, tubuh akan cepat lapar dan dapat mempengaruhi kesehatan jantung dan pembuluh darah.

Status gizi merupakan suatu ukuran yang diketahui mengenai kondisi tubuh manusia yang dapat diperoleh dari makanan yang dikonsumsi dan pemanfaatan zat gizi dalam tubuh. Kaji status gizi secara antropometri, khususnya mengukur tinggi badan dengan mikrotoise dan mengukur berat badan dengan timbangan. Pengukuran antropometri (berat badan dan tinggi badan) menggunakan $BMI = BB \text{ (kg)}/TB^2 \text{ (m}^2\text{)}$. Selanjutnya, skor z indeks massa tubuh spesifik usia (BMI/U) ditentukan.

Berdasarkan Tabel 3 diperoleh data siswa dengan nilai tertinggi adalah status gizi baik sebanyak 43 siswa (75,4%), sedangkan status gizi sebanyak 5 siswa (8,8%).) dan status gizi 5 orang siswa (8,8%). . Ketidakseimbangan nutrisi dapat berdampak pada masalah kesehatan jangka panjang. Makan dan minum berlebihan pada pelajar dapat menimbulkan risiko penyakit degeneratif, gangguan fungsi pernafasan dan penyakit kardiovaskular. Sedangkan gizi buruk pada pelajar dapat meningkatkan risiko penyakit menular.(Larega, 2015)

Berdasarkan Tabel 4 terlihat data utama siswa yang terbiasa sarapan teratur dan mempunyai status gizi baik sebanyak 40 siswa (70,2%), siswa mempunyai kebiasaan sarapan teratur. dan mempunyai status gizi buruk, 5 orang siswa (8,8%) dan 5 orang siswa (8,8%) terbiasa selalu sarapan pagi dan mempunyai status gizi buruk serta 3 orang siswa (5,3%) mempunyai kebiasaan selalu sarapan pagi dan mempunyai status gizi gemuk.

Tabel 4. Hubungan kebiasaan sarapan terhadap status gizi siswa SD Negeri 106833 Desa Wonosari.

Kebiasaan sarapan	Status gizi									
	Sangat kurus		Kurus		Normal		Gemuk		Obesitas	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Selalu	0	0,0	5	8,8	40	70,2	5	8,8	3	5,3
Kadang	0	0,0	0	0,0	1	1,8	0	0,0	1	1,8
Tidak pernah	0	0,0	0	0,0	2	3,5	0	0,0	0	0,0
Total	0	0,0	5	8,8	43	75,4	5	8,8	4	7,0

Analisis statistik menggunakan uji regresi menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan status gizi siswa ($p=0,575 > 0,05$). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara perubahan kebiasaan sarapan pagi dengan perubahan status gizi siswa kelas 1, 2 dan 3 SD 106833 Desa Wonosari. Hal ini mungkin disebabkan oleh beberapa faktor, seperti pengetahuan orang tua serta rendahnya kualitas dan kuantitas asupan energi dan protein saat sarapan. Pengetahuan orang tua khususnya ibu dapat mempengaruhi tindakan yang ditujukan kepada anak dan keluarganya. Pengetahuan atau kesadaran merupakan bidang yang sangat penting dalam pembentukan dan perkembangan tindakan dan perilaku manusia. Perilaku berbasis pengetahuan lebih berkelanjutan dibandingkan perilaku berbasis pengetahuan.(Amalia & Adriani, 2019)

Faktor yang mempengaruhi status gizi tidak hanya dipengaruhi oleh asupan gizi saja, apalagi kebiasaan sarapan pagi. Asupan energi, protein, karbohidrat, vitamin, dan zat lain berdasarkan data kecukupan gizi terpenuhi antara lain karena kecukupan gizi sesuai dengan rata-rata standar kebutuhan seseorang. kelompok umur, namun terkadang tidak mencerminkan integritas masing-masing individu. Kebiasaan sarapan bukan satu-satunya ukuran yang dapat mempengaruhi status gizi: nutrisi lain juga berperan penting. Faktor-faktor yang berhubungan dengan penyakit menular, akses dan kualitas layanan kesehatan, pola asuh orang tua, sanitasi lingkungan dan ketahanan pangan di tingkat rumah tangga juga mempengaruhi status gizi. makanan.(Azwar, 2016)

Penelitian ini tidak menguji faktor pendapatan orang tua yang dapat mempengaruhi daya beli untuk memenuhi asupan gizi. Faktor ekonomi merupakan salah satu faktor penentu status

gizi yang dapat mempengaruhi status gizi anak. Status ekonomi rendah atau kemiskinan merupakan penyebab utama gizi buruk dan gizi buruk di masyarakat. Keadaan ekonomi suatu keluarga yang baik dapat meringankan dan memenuhi kebutuhan dasar setiap anggota keluarga. Status sosial ekonomi mempengaruhi status gizi anak. Status sosial ekonomi yang rendah menjadi faktor risiko bagi pelajar.(Dekker et al., 2010)(Yunawati et al., 2016)

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan peneliti menunjukkan bahwa kelas 1, 2 dan 3 SD Negeri 106833 berusia 6, 7, 8 dan 9 tahun. Peneliti menggunakan metode cross sectional yang dilakukan di SD Negri Desa 106833 Wonosari Kabupaten Deli Serdang. Kajian hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan status gizi siswa sekolah dasar di desa Wonosari ini sangat relevan untuk lebih memahami bagaimana perubahan kebiasaan makan mempengaruhi kesehatan gizi. pembinaan generasi muda. Seiring dengan berkembangnya dunia modern, masyarakat semakin peka terhadap perubahan gaya hidup, khususnya pola makan. Pada pagi hari, kekurangan gizi membuat anak lemas, kurang berminat bersekolah dan yang parah, anak menjadi lemas, pusing karena kekurangan gula darah dan pingsan saat upacara atau kegiatan di luar jam sekolah. Kekurangan karbohidrat secara terus-menerus dapat menyebabkan penurunan berat badan dan kerentanan tubuh terhadap penyakit. Peneliti mencari informasi mengapa siswa di sekolah ini masih belum menyadari pentingnya sarapan pagi. Siswa cenderung lebih tertarik untuk membeli makanan di luar sekolah atau kantin sekolah karena tidak tersedianya sarapan di rumah dan keterbatasan waktu yang dekat dengan jadwal sekolah. Kebiasaan ini dapat menimbulkan banyak risiko, terutama dalam jangka panjang akibat seringnya mengonsumsi makanan yang dibeli di luar sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Faida, N. (2021). Pengaruh Kebiasaan Sarapan Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Stikes Persada Nabire Provinsi Papua. *Ikesma*, 17(2), 81. <https://doi.org/10.19184/ikesma.V17i1.22397>
- Amalia, S. M. K., & Adriani, M. (2019). Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan Dengan Status Gizi Pada Siswa Smp Negeri 5 Banyuwangi. *Amerta Nutrition*, 3(4), 212. <https://doi.org/10.20473/Amnt.V3i4.2019.212-217>
- Azwar, A. (2016). *Kecenderungan Masalah Gizi Dan Tantangan Di Masa Datang. Disampaikan Pada Pertemuan Advokasi Program Perbaikan Gizi Menuju Keluarga Sadar Gizi. September*, 1–16.
- Dekker, L. H., Mora-Plazas, M., Marín, C., Baylin, A., & Villamor, E. (2010). Stunting Associated With Poor Socioeconomic And Maternal Nutrition Status And Respiratory Morbidity In Colombian Schoolchildren. *Food And Nutrition Bulletin*, 31(2), 242–250. <https://doi.org/10.1177/156482651003100207>
- Ethasari, R. K., & Nuryanto, N. (2014). Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan Dengan Kesegaran Jasmani Dan Status Gizi Pada Anak Sekolah Dasar Di Sd Negeri Padangsari 02 Banyumanik. *Journal Of Nutrition College*, 3(3), 346–352. <https://doi.org/10.14710/Jnc.V3i3.6587>
- Fitriana, T. A. (2020). Hubungan Kebiasaan Sarapan Dengan Status Gizi Pada Anak Usia 5 – 18 Tahun : A Narative Review. *Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 1–21.
- Haniefan, D., & Nurkhopipah, A. (2023). Hubungan Kebiasaan Sarapan Dengan Status Gizipada Anak Sekolah Dasar Di Sdn 2 Linggajati Kelas Iv-V Kecamatan Cilimuskabupatenkuningan Tahun 2022. *Jurnal Fakultas Ilmu Kesehatan*, 3(2), 35–44.
- Hanim, B., Ingelia, I., & Ariyani, D. (2022). Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Kebidanan Malakbi*, 3(1), 28. <https://doi.org/10.33490/B.V3i1.570>
- Jayanti, T. A., Abdullah, H. M. T., Muchlis, N., & Amelia, A. R. (2021). Prosiding Seminar Nasional Smipt 2021 Sinergitas Multidisiplin Ilmu Pengetahuan Dan Teknologi , Vol . 4 , Nol . 1 , 2021 Issn : 2622-0520 Hubungan Determinan Perilaku Terhadap Pemanfaatan Pelayanan Kesehatan Gigi Di Puskesmas Prosiding Seminar Nasional Sm. *Prosiding Seminar Nasional Smipt*, 4, 347–370.
- Larega, T. S. P. (2015). Effect Of Breakfast On The Level Of Concentration In Adolescents. *J Majority*, 4(2), 115–121.
- Lusiana, N. (2020). Hubunga Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Status Gizi Pada Anak Sekolah Dasar Negeri 171 Pekanbaru. *Ensiklopedia Of Journal*, 2(3), 92–96.

- Masrikhiyah, R., & Octora, M. Iqbal. (2020). Pengaruh Kebiasaan Sarapan Dan Status Gizi Remaja Terhadap Prestasi Belajar. *Jurnal Ilmiah Gizi Dan Kesehatan (Jigk)*, 2(01), 23–27. <https://doi.org/10.46772/Jigk.V2i01.256>
- Mawarni, E. E. (2018). Edukasi Gizi "Pentingnya Sarapan Sehat Bagi Anak Sekolah". *Warta Pengabdian*, 11(4), 97–107. <https://doi.org/10.19184/Wrtp.V11i4.7238>
- Mutika, W. T., Doria, M., & Ambariani, A. (2020). Hubungan Kebiasaan Sarapan Dengan Status Gizi Siswa Di Sd Negeri Kedung Waringin 01. *Jurnal Kesmas Untika Luwuk : Public Health Journal*, 11(1), 1–6. <https://doi.org/10.51888/Phj.V11i1.18>
- Nadya, A. (2019). Hubungan Kebiasaan Makan Orangtua, Kejadian Picky Eating Terhadap Status Gizi Anak Prrasekolah Di Tk Islam Al-Azhar Padang 2019. *Poltekkes Kemenkes Medan*, 1613411002, 1–89.
- Permatasari, T., Sandy, Y. D., Pratiwi, C., Damanik, K. Y., Rukmana, E., & Silitonga, A. I. (2022). Kebiasaan Sarapan, Asupan Zat Gizi Makro Dan Status Gizi Pada Remaja Di Kota Medan. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4, 1707–1715.
- Putu, N., Listia Wati, R., Ketut, I., & Priastana, A. (2020). Hubungan Perilaku Sosial Dengan Kebiasaan Makan Pada Anak Status Gizi Kurang Relationship Between Social Behavior And Eating Habits Of Children With Less Nutritional Status. *Jurnal Kesehatan Terpadu (Integrated Health Journal)*, 11(2), 79–83.
- Rachmadsyah, A., Perdana, A., & Budiman, A. (2020). Kombinasi Algoritma Beaufort Cipher Dan Vigenere Cipher Untuk Pengamanan Pesan Teks Berbasismobile Applicationadryan. *Jurnal Minfo Polgan*, 9(2), 12–17.
- Ratna Yunita, W., & Susila Nindya, T. (2017). Hubungan Kebiasaan Sarapan, Kecukupan Zat Gizi Dan Cairan Dengan Daya Konsentrasi Anak Sekolah Dasar. *Media Gizi Indonesia*, 12, 123–128.
- Rohmah, M., Rohmawati, N., & Sulistiyani, S. (2020). Hubungan Kebiasaan Sarapan Dan Jajan Dengan Status Gizi Remaja Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 14 Jember The Relationship Between Having A Breakfast And Snack Consumption Habit To The. *Ilmu Gizi Indonesia*, 04(01), 39–50.
- Salsabila, P. S. (2022). *Hubungan Sarapan Terhadap Status Gizi Remaja Smp Negeri 8 Kota Bandar Lampung*. 1–54.
- Yunawati, I., Hadi, H., & Julia, M. (2016). Kebiasaan Sarapan Tidak Berhubungan Dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar Di Kabupaten Timor Tengah Selatan, Provinsi Nusa Tenggara Timur. *Jurnal Gizi Dan Dietetik Indonesia (Indonesian Journal Of Nutrition And Dietetics)*, 3(2), 77. [https://doi.org/10.21927/Ijnd.2015.3\(2\).77-86](https://doi.org/10.21927/Ijnd.2015.3(2).77-86)