



**Buku Ajar**



# Pentingnya Sarapan Pagi

**Untuk Anak Sekolah**

Retno Dewi Noviyanti, S.Gz., M.Si

Dewi Pertiwi Dyah Kusudaryati, S.Gz., M.Gizi



Hibah Penelitian Dosen Pemula, Kementerian Riset Teknologi dan Pendidikan Tinggi (Kemenristek Dikti) tahun 2018





Buku Ajar



# Pentingnya Sarapan Pagi

Untuk Anak Sekolah

Retno Dewi Noviyanti, S.Gz., M.Si

Dewi Pertiwi Dyah Kusudaryati, S.Gz., M.Gizi



Hibah Penelitian Dosen Pemula, Kementerian Riset Teknologi dan Pendidikan Tinggi (Kemristek Dikti) tahun 2018



# PENTINGNYA SARAPAN PAGI UNTUK ANAK SEKOLAH

© 2018 Hak cipta dilindungi undang-undang  
Dilarang memperbanyak, mencetak atau menerbitkan se-  
bagian isi atau seluruh buku dengan cara dan dalam ben-  
tuk apapun juga tanpa seijin editor dan penerbit

## **Penulis:**

Retno Dewi Noviyanti, S.Gz., M.Si  
Dewi Pertiwi Dyah Kusudaryati, S.Gz., M.Gizi

## **Penerbit:**

NUHA MEDIKA YOGYAKARTA

Edisi I, Desember 2018

ISBN : 978-602-6243-98-0

# **SAMBUTAN KETUA LPPM STIKES PKU MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

*Assalamu'alaikum Wr.Wb.*

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas nikmat yang tak terhingga kepada kita sampai saat ini. Sholawat dan salam tak lupa kita haturkan kepada junjungan Nabi Muhammad SAW.

Pada kesempatan ini, saya selaku ketua LPPM STIKES PKU Muhammadiyah Surakarta merasa bangga atas terbitnya buku ajar yang materinya merupakan hasil penelitian dari dosen dan menjadi luaran. Buku ajar ini dapat digunakan sebagai pengaya mata kuliah, gizi dalam daur kehidupan, penilaian status gizi, issue bidang gizi dan menjadi referensi bagi penelitian berikutnya. Jika memenuhi persyaratan, akan lebih bagus lagi diajukan dalam hak ciptake Kemenhukum dan HAM. Saya berpesan setelah buku ini selsesai, penulis tidak berhenti berkarya, berprestasi terus

hingga tutup usia. Selain itu, buku ajar ini bisa diberikan pada pihak sekolah atau masyarakat secara umum khususnya orangtua untuk meningkatkan derajat kesehatan khususnya anak sekolah. Karena anak sekolah merupakan aset dan generasi penerus bangsa.

Demikian sambutan saya, semoga yang dilakukan menjadi berkah untuk penulis, LPPM dan STIKES PKU Muhammadiyah Surakarta.

*Billahi taufiq walhidayah,*

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*

Hormat saya,

Ida Untari, SKM., M.Kes.

## PRAKATA PENULIS

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT atas terselesainya buku ajar sebagai luaran dari kegiatan penelitian dosen pemula (PDP) dengan judul “Efektivitas Edukasi Sarapan Pagi Terhadap Perbaikan Asupan Energi, Protein, Status Gizi dan Prestasi Belajar Anak Sekolah Dasar” ini.

Penyusunan buku ajar menjadi salah satu nilai tambah dalam memenuhi laporan akhir sebagai pertanggungjawaban peneliti terhadap Pendidikan Tinggi (DIKTI) dalam hal ini SIMLITABMAS. Pada kesempatan ini kami menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar – besarnya kepada :

1. Kementerian Riset, Teknologi dan Pendidikan Tinggi Republik Indonesia yang telah mendanai Penelitian Dosen Pemula tahun 2018 sehingga tersusun luaran penelitian dalam bentuk buku ajar ini.

2. STIKES PKU Muhammadiyah Surakarta yang telah memberikan ijin dan dukungan kepada peneliti untuk melaksanakan dan menyelesaikan Penelitian Dosen Pemula serta penyusunan buku ajar ini.
3. Ketua dan pengurus LPPM STIKES PKU Muhammadiyah Surakarta yang telah membantu dan memfasilitasi kami selama pelaksanaan kegiatan Penelitian Dosen Pemula ini.
4. Program Studi S1 Gizi STIKES PKU Muhammadiyah Surakarta yang telah memberikan ijin dan dukungan kepada peneliti untuk melaksanakan dan menyelesaikan Penelitian Dosen Pemula serta penyusunan buku ajar ini.
5. Kepala Sekolah SD Muhammadiyah Program Khusus Surakarta yang telah memberikan ijin kepada kami untuk melaksanakan Penelitian Dosen Pemula.
6. Semua pihak yang tidak kami sebutkan satu persatu yang telah membantu pelaksanaan Penelitian Dosen Pemula dan penyusunan buku ajar ini.

Demikian prakata dari kami, semoga buku ajar ini dapat bermanfaat bagi semua pihak, khususnya anak

sekolah, orangtua dan instansi pendidikan. Penyusun menyadari penyusunan buku ajar ini masih jauh dari sempurna, sehingga saran dan kritik yang membangun sangat kami harapkan. Semoga penyusunan buku ajar ini mendapat Ridho dari Allah SWT. Aamiin Yaa Robbal Alamin.

Surakarta, Nopember 2018

Tim Penyusun

ITSPKU



# DAFTAR ISI

SAMBUTAN KETUA LPPM STIKES PKU MUHAMMADIYAH SURAKARTA .....	iii
PRAKATA PENULIS.....	v
DAFTAR ISI.....	viii
<b>BAB I : ANAK SEKOLAH DASAR.....</b>	<b>1</b>
A. Pengertian .....	1
B. Fase.....	2
C. Karakteristik Anak Sekolah Dasar.....	3
D. Kebutuhan Zat Gizi Anak Sekolah Dasar .....	4
<b>BAB II : EDUKASI GIZI .....</b>	<b>10</b>
A. Pengertian .....	10
B. Metode .....	12
C. Media .....	18
<b>BAB III</b>	
<b>BOOKLET SARAPAN PAGI .....</b>	<b>19</b>
A. <i>Booklet</i> .....	19
B. Sarapan Pagi .....	19

<b>BAB IV : STATUS GIZI.....</b>	<b>31</b>
A. Pengertian .....	31
B. Penilaian Status Gizi.....	32
C. Faktor- Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi	37
D. Klasifikasi Status Gizi.....	39
<b>BAB V : RESEP PRAKTIS MENU SEHAT UNTUK</b>	
<b>SARAPAN PAGI ANAK SEKOLAH.....</b>	<b>42</b>
A. Omelet Sayuran .....	42
B. Sate Tempe Ayam dan Sayuran.....	44
C. Sandwich.....	46
D. Bola Nasi Isi Jamur Wortel .....	48
E. Nasi Goreng Telur.....	50
F. Mie Goreng Telur .....	52
G. Telur Ceplok Asam Manis.....	54
H. Ayam Suwir Kentang.....	56
I. Makaroni Keju.....	58
J. Bubur Kernet.....	60
K. Sup Kakap Merah.....	62
L. Semur Bola Daging.....	64
DAFTAR PUSTAKA .....	67



## Daftar Gambar

Gambar 1.1	: Piramida Gizi Seimbang.....	5
Gambar 2.1	: Pendidikan dengan metode ceramah dengan media <i>power point</i> pada anak sekolah dasar.....	16
Gambar 2.2	: Pendidikan dengan metode media <i>booklet</i> pada anak sekolah dasar.....	16
Gambar 2.3	: Pemberian <i>booklet</i> pada anak sekolah.....	17
Gambar 3.1	: Diagram Nutrisi Penting di Pagi Hari.....	20
Gambar 3.2.	: <i>Booklet</i> “Berprestasi dengan Sarapan Pagi”.....	27
Gambar 5.1.	: Omelet Sayuran.....	42
Gambar 5.2.	: Sate Tempe Ayam & Sayuran.....	44
Gambar 5.3.	: Sandwich.....	46
Gambar 5.4.	: Nasi Isi Jamur Wortel.....	48
Gambar 5.5.	: Nasi Goreng Telur.....	50
Gambar 5.6.	: Mie Goreng Telur.....	52
Gambar 5.7.	: Telur Ceplok Asam Manis.....	54

Gambar 5.8.	: Ayam Suwir Kentang.....	56
Gambar 5.9.	: Makaroni Keju.....	58
Gambar 5.10.	: Bubur Kornet .....	60
Gambar 5.11.	: Sup Kakap Merah .....	62
Gambar 5.12.	: Semur Bola Daging .....	64

## Daftar Tabel

Tabel 1.1.	: Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan Untuk Anak Sekolah.....	9
Tabel 4.1.	: Klasifikasi status gizi berdasarkan IMT/U untuk usia 5-18 tahun.....	40



ITSPKU

# BAB I

## ANAK SEKOLAH DASAR

---

---

### A. Pengertian

Sekolah dasar pada dasarnya merupakan lembaga pendidikan yang menyelenggarakan program pendidikan 6 tahun bagi anak-anak usia 6 - 12 tahun (Suharjo, 2006). Hal ini juga dinyatakan oleh Ihsan (2008) bahwa sekolah dasar ditempuh selama 6 tahun.

Sekolah Dasar sebagai salah satu lembaga pendidikan formal merupakan lembaga pertama yang meletakkan dasar-dasar pengetahuan yang dapat dipergunakan oleh anak sebagai titik tolak pengembangan dirinya di kemudian hari. Di sekolah dasar inilah anak mulai membaca, menulis, dan berhitung. Penugasan ketiga hal tersebut merupakan bekal anak untuk meningkatkan pengetahuannya. Seiring dengan itu peningkatan derajat kesehatan

yang didukung status gizi yang baik menjadi investasi SDM guna membangun kompetitif. Anak-anak belajar secara lebih baik dan guru mengajar secara lebih baik di dalam lingkungan yang nyaman dan sehat (Papalia *et al*, 2008).

Sekolah dasar pada dasarnya merupakan lembaga pendidikan enam tahun bagi anak-anak usia 6-12 tahun (Ihsan, 2008). Menurut Wong (2008) anak sekolah adalah anak pada usia 6-12 tahun, yang artinya sekolah menjadi pengalaman inti anak. Periode ketika anak-anak dianggap mulai bertanggung jawab atas perilakunya sendiri dalam hubungan dengan orang tua mereka, teman sebaya, dan orang lainnya. Usia sekolah merupakan masa anak memperoleh dasar-dasar pengetahuan untuk keberhasilan penyesuaian diri pada kehidupan dewasa dan memperoleh keterampilan tertentu.

## **B. Fase**

Terdapat dua fase dalam masa usia sekolah dasar, yaitu:

1. Masa kelas rendah sekolah dasar (usia 6 – 8 tahun). Pada usia ini dikategorikan kelas 1 sampai dengan kelas 3.

2. Masa kelas tinggi sekolah dasar (usia 9 – 12 tahun). Pada usia ini dikategorikan kelas 4 sampai dengan kelas 5.

### **C. Karakteristik Anak Sekolah Dasar**

Karakteristik fisik anak usia sekolah dasar menurut Adriani dan Bambang (2012) yaitu :

1. Karakteristik fisik/ jasmani anak usia sekolah :
  - a. Pertumbuhan lambat dan teratur
  - b. Berat badan dan tinggi badan wanita lebih besar dari pada laki- laki pada usia yang sama.
  - c. Pertumbuhan tulang
  - d. Pertumbuhan gigi permanen
  - e. Nafsu makan besar
  - f. Timbul haid pada masa ini.
2. Karakteristik emosi anak usia sekolah :
  - a. Suka berteman
  - b. Rasa ingin tahu
  - c. Tidak peduli terhadap lawan jenis
3. Karakteristik sosial usia anak sekolah :
  - a. Suka bermain
  - b. Sangat erat dengan teman- teman sejenis, laki- laki dan wanita bermain sendiri
4. Karakteristik intelektual anak usia sekolah :
  - a. Suka berbicara dan mengeluarkan pendapat



- b. Minat besar dalam belajar dan kerampilan
- c. Ingin mencoba dan selalu ingin tahu sesuatu
- d. Perhatian terhadap sesuatu sangat singkat

#### **D. Kebutuhan Zat Gizi Anak Sekolah Dasar**

Anak-anak sekolah dasar merupakan salah satu kelompok yang rawan mengalami gizi kurang diantara penyebabnya ialah tingkat ekonomi yang rendah dan asupan makanan yang kurang seimbang serta rendahnya pengetahuan orang tua. Anak sekolah dengan pola makan seimbang cenderung memiliki status gizi yang baik (Hapsari dkk, 2011).

Khomsan (2010) menjelaskan bahwa perbandingan pola konsumsi makanan dalam sehari yang baik adalah konsumsi energi dari sumber karbohidrat 50-60%, protein 10-20%, dan lemak 20-30% dari total energi. Anak usia sekolah memerlukan makanan yang kurang lebih sama dengan yang dianjurkan untuk anak prasekolah, akan tetapi porsi yang dibutuhkan lebih besar karena kebutuhannya yang lebih banyak dan bertambahnya berat badan dan aktivitas fisik (Andriani, 2012). Kebutuhan gizi harus disesuaikan dengan banyaknya aktivitas fisik yang dilakukan anak.



Gambar 1.1 Piramida Gizi Seimbang

Ada beberapa sumber zat gizi yang fungsinya dibutuhkan untuk mencukupi kebutuhan gizi anak sekolah, yaitu :

### 1. Energi

Energi sangat diperlukan untuk mempertahankan hidup, menunjang pertumbuhan dan melakukan aktivitas fisik. Energi merupakan salah satu hasil metabolisme dari karbohidrat, protein dan lemak. Pada anak energi berfungsi sebagai pembentuk jaringan-jaringan baru (Almatsier, 2010).

## 2. Karbohidrat

Fungsi utama karbohidrat adalah menyediakan keperluan energi tubuh terutama sel-sel otak dan sistem syaraf pusat yang membutuhkan asupan glukosa darah. Setiap 1 gram karbohidrat menyediakan energi sebesar 4 kalori. Karbohidrat juga disimpan sebagai glikogen dalam hati dan jaringan otot, dan sebagian diubah menjadi lemak untuk kemudian disimpan sebagai cadangan energi. Sumber pangan karbohidrat misalnya, sereal, biji-bijian, gula dan buah-buahan umumnya menyumbang paling sedikit 50% atau separuh kebutuhan energi keseluruhan. Proporsi asupan karbohidrat yang disarankan untuk anak usia sekolah adalah 50-60% karbohidrat dari kebutuhan energi per hari (Almatsier, 2010).

## 3. Lemak

Lemak merupakan sumber energi bagi tubuh, fungsi utama lemak adalah menghasilkan energi yang diperlukan tubuh sebagai pembentuk struktur tubuh, mengatur proses yang berlangsung dalam tubuh secara langsung dan tidak langsung serta pembawa vitamin larut lemak (Adriyani dan Bambang, 2012). Sumber lemak diantaranya susu, minyak olive,

minyak jagung, minyak kacang tanah, minyak ikan dan lain-lain. Menurut Depkes RI (2008), kebutuhan lemak untuk anak usia 2-18 tahun adalah 25-35% dari kebutuhan energi total. Menurut Hardinsyah (2014) Kebutuhan lemak anak usia 7-12 tahun sebesar 30-35%.

#### 4. Protein

Anak usia sekolah tidak hanya membutuhkan zat gizi berupa karbohidrat dan lemak, akan tetapi protein juga dibutuhkan untuk meningkatkan daya konsentrasi belajar sehingga dapat meningkatkan prestasi anak di sekolah (Riskesdas, 2013). Protein merupakan suatu zat makanan yang sangat penting bagi tubuh, karena zat ini disamping berfungsi sebagai zat pembangun dan pengatur. Protein adalah sumber asam-asam amino yang mengandung unsur C, H, O dan N yang tidak dimiliki oleh lemak atau karbohidrat (Almatsier, 2010). Pemberian protein yang disarankan 1,5-2 g/kg berat badan bagi anak sekolah. Sumber protein dalam bahan makanan hewani merupakan sumber protein yang baik dalam jumlah maupun mutu seperti telur, susu, daging, unggas, ikan dan kerang. Sumber protein nabati adalah kacang, kedelai dan hasil olahannya seperti tempe dan tahu serta kacang-kacangan.

## 5. Vitamin

Vitamin merupakan zat organik yang harus tersedia dalam jumlah yang sedikit karena vitamin tidak dapat disintesis pada makhluk hidup. Vitamin diklasifikasikan baik sebagai vitamin larut lemak (vitamin A, D, E, K) atau vitamin larut air (vitamin B kompleks dan vitamin C). Vitamin tidak menyediakan energi atau bahan pembangun untuk jaringan dan organ tubuh. Vitamin berperan sebagai partisipan dalam proses katalitik (sebagai koenzim) dan pengatur proses metabolik (Grober, 2009).

## 6. Mineral

Mineral merupakan zat organik yang harus tersedia dalam jumlah yang sedikit, namun memiliki peran yang sangat penting bagi karena semua jaringan dan air didalam tubuh mengandung mineral seperti dalam komponen tulang, gigi, otot, jaringan darah dan syaraf (Adriyani dan Bambang, 2012). Angka kecukupan gizi yang dianjurkan bagi anak sekolah tercantum dalam tabel berikut :

**Tabel 1.1. Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan Untuk Anak Sekolah**

Jenis kelamin	Umur (tahun)	BB (kg)	TB (cm)	Energi (kkal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	Karbohidrat (gr)
Laki-laki	7-9	27	130	1850	49	72	254
	10-12	34	142	2100	56	70	289
Perempuan	7-9	27	130	1850	49	72	254
	10-12	36	145	2000	60	67	275

Sumber : AKG (2013)



## BAB II

# EDUKASI GIZI

---

### A. Pengertian

Menurut Notoatmodjo (2007) bahwa edukasi adalah suatu proses perubahan pada diri seseorang yang dihubungkan dengan pencapaian tujuan kesehatan individu, dan masyarakat. Pendidikan kesehatan merupakan proses perubahan perilaku yang dinamis, bukan seperangkat prosedur yang harus dilaksanakan atau suatu produk yang harus dicapai, seseorang menerima dan menolak informasi, sikap, maupun praktek baru, yang berhubungan dengan tujuan hidup sehat.

Edukasi/ pendidikan/ penyuluhan adalah suatu proses perubahan pada manusia yang bertalian dengan tercapainya tujuan - tujuan kesehatan perorangan dan masyarakat (Depkes RI, 2008). Penyuluhan kesehatan adalah upaya yang

direncanakan untuk mempengaruhi orang lain baik individu, kelompok atau masyarakat sehingga berperilaku yang kondusif untuk kesehatan (Hikmawati, 2011).

Pendidikan atau penyuluhan gizi adalah pendekatan edukatif untuk menghasilkan perilaku individu atau masyarakat yang diperlukan dalam meningkatkan perbaikan pangan dan status gizi. Pada dasarnya program pendidikan gizi bertujuan merubah perilaku yang kurang sehat menjadi perilaku yang lebih sehat terutama perilaku makan.

Salah satu faktor yang mempengaruhi gizi seseorang adalah kurangnya pengetahuan tentang gizi. Berkurangnya pengetahuan tersebut juga akan mengurangi kemampuan seseorang untuk menerapkan informasi gizi dalam kehidupan sehari-hari. Salah satu cara untuk meningkatkan pengetahuan seseorang yaitu dengan cara memberikan pendidikan gizi sedini mungkin. Pendidikan gizi ini dapat diberikan melalui penyuluhan, pemberian poster, leaflet atau *booklet* pada anak sekolah (Suharjo, 2006; Machfoedz dan Suryani, 2007).

Pendidikan dapat meningkatkan pengetahuan seseorang, dengan adanya peningkatan pengetahuan maka diharapkan akan terjadi perubahan perilaku yang lebih baik terhadap gizi dan kesehatan



(Machfoedz dan Suryani, 2007). Program pendidikan kesehatan dan gizi pada anak sekolah merupakan salah satu cara untuk menerapkan intervensi kesehatan global secara sederhana dan efektif untuk memperoleh pendidikan yang lebih luas (Jukes *et al*, 2008).

Menurut Healthy People (2010), pendidikan gizi akan meningkatkan pengetahuan gizi anak dan akan membantu sikap anak yang dapat mempengaruhi kebiasaan anak dalam memilih makanan dan snack yang menyehatkan. Pengaruh pendidikan gizi terhadap kesehatan mungkin akan lebih efektif jika targetnya adalah langsung pada anak usia sekolah.

Menurut penelitian Nuryanto, dkk (2014) menyebutkan bahwa rata-rata pengetahuan gizi pada anak sekolah sebelum intervensi pendidikan gizi adalah  $66,45 \pm 9,6\%$ , meningkat menjadi  $71,61 \pm 9,3\%$  setelah intervensi pendidikan gizi. Median sikap anak sekolah tentang gizi sebelum intervensi  $70,31\%$  meningkat menjadi  $73\%$  setelah pendidikan gizi.

## **B. Metode**

Metode pendidikan kesehatan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tercapainya suatu hasil penyuluhan kesehatan secara optimal. Metode

pendidikan kesehatan menurut Notoatmodjo (2007) yang dikemukakan antara lain:

1. Metode Pendidikan Kesehatan Untuk Perorangan (Individual).

Dalam pendidikan kesehatan metode ini digunakan untuk membina perilaku baru atau seseorang yang telah mulai tertarik pada suatu perubahan perilaku atau inovasi. Dasar digunakan pendekatan individual ini karena setiap orang mempunyai masalah atau alasan yang berbeda - beda sehubungan dengan penerimaan atau perilaku baru tersebut. Bentuk dari pendekatan ini antara lain:

a. Bimbingan dan pendidikan.

Cara ini kontak antara klien dengan petugas lebih intensif. Setiap masalah yang dihadapi oleh klien dapat dikoreksi dan dibantu penyelesaiannya. Akhirnya klien akan dengan sukarela, berdasarkan kesadaran dan penuh pengertian akan menerima perilaku tersebut.

b. Wawancara

Cara ini sebenarnya merupakan bagian dari bimbingan dan pendidikan. Wawancara antara petugas kesehatan dengan klien untuk menggali informasi mengapa ia

tidak atau belum menerima perubahan, ia tertarik atau belum menerima perubahan, untuk mempengaruhi apakah perilaku yang sudah atau akan diadopsi itu mempunyai dasar pengertian dan kesadaran yang kuat, apabila belum perlu pendidikan yang lebih mendalam lagi.

## 2. Metode Pendidikan Kesehatan Untuk Kelompok

Dalam memilih metode pendidikan kelompok harus mengingat besarnya kelompok sasaran serta tingkat pendidikan formal sasaran. Untuk kelompok yang besar, metodenya akan berbeda dengan kelompok kecil. Efektifitas suatu metode akan tergantung pula pada besarnya sasaran pendidikan.

a. Metode Pendidikan Untuk Kelompok Besar.  
Kelompok besar yaitu apabila peserta pendidikan lebih dari 15 orang. Metode yang baik untuk kelompok ini adalah ceramah dan seminar.

### 1) Metode Ceramah

Metode ini baik untuk sasaran yang berpendidikan tinggi maupun rendah. Hal – hal yang perlu diperhatikan dalam menggunakan metode ceramah adalah:

- a) Persiapan ceramah untuk pendidikan kesehatan

Ceramah yang berhasil apabila ceramah itu sendiri menguasai materi apa yang diceramahkan, untuk itu penceramah harus mempersiapkan diri. Mempelajari materi dengan sistematis yang baik serta disusun dalam diagram atau skema.

- b) Pelaksanaan ceramah dalam pendidikan kesehatan

Kunci keberhasilan pelaksanaan ceramah adalah apabila penceramah dapat menguasai sasaran. Untuk dapat menguasai sasaran penceramah dapat menunjukkan sikap dan penampilan yang meyakinkan, tidak bersikap ragu – ragu dan gelisah.

## 2) Metode Seminar

Metode ini hanya cocok untuk sasaran kelompok besar dengan pendidikan menengah keatas. Seminar adalah suatu penyajian dari seorang ahli atau beberapa ahli tentang suatu topik yang

dianggap penting dan dianggap hangat di masyarakat.



Gambar 2.1 Pendidikan dengan metode ceramah dengan media *power point* pada anak sekolah dasar



Gambar 2.2 Pendidikan dengan metode media *booklet* pada anak sekolah dasar



Gambar 2.3 Pemberian *booklet* pada anak sekolah dasar

b. Metode Pendidikan Kesehatan untuk Kelompok Kecil

Kelompok kecil yaitu apabila peserta pendidikan kurang dari 15 orang. Metode yang cocok untuk kelompok ini adalah diskusi kelompok, curah pendapat dan simulasi.

3. Metode Pendidikan Massa

Dalam metode ini penyampaian informasi ditujukan kepada masyarakat yang sifatnya massa atau publik. Sasaran bersifat umum dalam arti tidak membedakan golongan umur, jenis kelamin, pekerjaan, status ekonomi, dan sebagainya. Pesan kesehatan yang disampaikan harus dirancang sedemikian rupa sehingga dapat ditangkap oleh massa tersebut. Beberapa

contoh dari metode ini adalah ceramah umum, pidato melalui media massa, simulasi, spanduk, poster dan sebagainya sebagai metode pendidikan kesehatan kepada masyarakat umum.

### C. Media

Menurut Syaifudin dan Frathidina (2009), media pendidikan terdiri dari:

1. Papan tulis
2. *Over Head Proyektor* (OHP)
3. Kertas flipchart dengan standarnya
4. Poster
5. Flash card
6. Flipchart
7. Model
8. Leaflet
9. Kartu konsultasi
10. *Booklet*
11. Poster-kaset
12. Film dan slide



## BAB III

### **BOOKLET SARAPAN PAGI**

---

#### **A. *Booklet***

*Booklet* merupakan media/alat bantu promosi atau media pendidikan dalam bentuk buku kecil yang berisi gambar-gambar/produk/penjelasan yang mengandung pesan penting untuk disampaikan kepada kelompok sasaran sehingga mudah dipahami dan menarik dalam upaya mengubah perilaku kurang baik menjadi perilaku yang lebih baik dan untuk meningkatkan pengetahuan.

#### **B. Sarapan Pagi**

##### **1. Pengertian**

Sarapan pagi adalah keadaan untuk mengonsumsi hidangan utama pada pagi hari. Waktu sarapan dimulai dari pukul 06.00 pagi



sampai dengan pukul 10.00 pagi. Sarapan pagi berperan penting dalam memenuhi kebutuhan energi anak sekolah. Pada umumnya sarapan pagi memberikan kontribusi energi sebesar 25% dari kebutuhan gizi sehari. Selama proses pencernaan, karbohidrat di dalam tubuh dipecah menjadi molekul gula sederhana, seperti fruktosa, galaktosa dan glukosa. Berbagai ahli memiliki definisi berbeda tentang waktu sarapan yang baik. Penelitian Gajre *et al* (2008) menyatakan sarapan yang baik dilakukan maksimal pukul 10.00 WIB.



Gambar 3.1 Diagram Nutrisi Penting di Pagi Hari

Sarapan yang dianjurkan adalah mengonsumsi makanan yang mengandung gizi seimbang dan memenuhi 20-25% dari kebutuhan energi total dalam sehari yang dilakukan pada pagi hari sebelum kegiatan belajar di sekolah (Khomsan, 2010). Membiasakan sarapan sangat dianjurkan karena dapat menambah pemenuhan kebutuhan zat gizi sehari-hari. Keputusan murid sekolah dasar untuk membiasakan sarapan pagi terkait dengan dorongan dan motivasi orang tua, serta pengetahuan gizi (Sofianita dkk, 2015).

## **2. Manfaat Sarapan Pagi**

Sarapan berfungsi sebagai sumber energi dan zat gizi agar dapat berpikir, belajar, dan melakukan aktivitas secara optimal setelah bangun pagi. Sarapan akan menyebabkan kadar gula darah kembali normal setelah 8—10 jam tidak makan. Dalam prakteknya masih banyak anak yang tidak membiasakan sarapan pagi sebelum ke sekolah. Kebiasaan mengabaikan sarapan pagi selain menurunkan prestasi belajar anak juga mengakibatkan tubuh tidak mendapatkan asupan zat gizi yang cukup sehingga menurunkan status gizi. Penelitian Perdana dan Hardinsyah (2013) menyatakan bahwa 69.6% anak Indonesia belum

mengonsumsi sarapan sesuai dengan anjuran gizi seimbang (25% kebutuhan sehari). Hasil analisis data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2010, banyak anak yang tidak sarapan sehat, yaitu sekitar 35000 anak usia sekolah (26.1%) hanya sarapan dengan air minum dan 44.6% asupan energi sarapan kurang dari 15% AKG energi.

Beberapa manfaat sarapan pagi adalah sebagai berikut:

- a. Menambah energi sehingga bersemangat saat bersekolah
- b. Lebih bersemangat dan tidak lesu dalam menyimak pelajaran.
- c. Meningkatkan Konsentrasi Dalam Belajar
- d. Meningkatkan Kemampuan Otak
- e. Mengoptimalkan pertumbuhan, kesehatan dan kecerdasan anak
- f. Menjaga Emosi
- g. Hasil/Nilai Pelajaran atau Tes yang Lebih Baik/Tinggi

### **3. Dampak Tidak Sarapan Pagi**

Menunda sarapan dapat menyebabkan kekurangan zat gizi dalam tubuh di pagi hari dan meningkatkan risiko malnutrisi. Selain itu,

menunda sarapan mengakibatkan konsumsi makanan yang berlebihan di waktu makan lain terutama makan malam sehingga menyebabkan obesitas. Berdasarkan penelitian Millimet *et al* (2010), sarapan dapat meminimalisasi kemungkinan gizi lebih dan obesitas.

Melewatkan sarapan pagi menyebabkan defisit zat gizi dan tidak dapat diganti asupan zat gizi melalui waktu makan yang lain (Soedibyo & Gunawan, 2009; Pereira *et al*, 2011; Aziz, 2012). Melewatkan sarapan pagi pada anak-anak dipengaruhi oleh nafsu makan yang kurang dan berpengaruh terhadap jadwal makan berikutnya sehingga asupan energi harian berkurang (Kral *et al*, 2011). Asupan gizi yang kurang dan tidak seimbang dapat mempengaruhi pertumbuhan, perkembangan dan status gizi anak. Selain itu, makan pagi sangat bermanfaat bagi orang dewasa untuk mempertahankan ketahanan fisik, sedangkan bagi anak-anak sekolah untuk meningkatkan kemampuan belajar. Tidak makan pagi bagi anak sekolah menyebabkan kurangnya kemampuan untuk konsentrasi belajar, menimbulkan rasa lelah dan mengantuk sehingga dapat menurunkan prestasi belajar (Almatsier dkk, 2011).

Anak yang melewatkan sarapan seringkali menunjukkan sikap lemas, pusing atau sampai pingsan (Kleinman *et al*, 2013). Bagi anak yang tidak sarapan mempunyai risiko terhadap status gizi. Akibat dari anak yang tidak sarapan pagi adalah menurunkan kemampuan kognisi, obesitas, menurunkan konsentrasi, sindrom metabolik, dan tubuh menjadi lemas. Anak yang tidak pernah sarapan akan kekurangan energi dalam beraktivitas, selain itu juga kurang berkonsentrasi, mudah lelah, dan mudah mengantuk (Asih dkk, 2017).

#### **4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebiasaan Sarapan Pagi**

Beberapa faktor yang mempengaruhi kebiasaan sarapan pagi anak-anak sekolah yaitu:

##### **a. Waktu**

Waktu yang sangat terbatas karena jarak sekolah cukup jauh, terlambat bangun pagi, tidak sempat atau terburu-buru atau tidak ada selera untuk sarapan pagi menyebabkan anak-anak sekolah tidak memiliki kebiasaan sarapan pagi (Khomsan, 2010).

b. Peran orang tua

Peran Orang tua yaitu dapat menyiapkan menu makanan yang bergizi agar dapat dikonsumsi sebelum mereka berangkat ke sekolah, sehingga secara langsung dapat memantau segala asupan yang dikonsumsi anak saat mereka melakukan sarapan (Sulistyoningsih, 2011). Masih ada orang tua tidak menyempatkan membuat makan pagi untuk anaknya dikarenakan orang tua bekerja. Hal ini juga dikemukakan oleh Devi (2012) bahwa sekarang ini banyak orang tua yang bekerja sehingga tak memiliki waktu untuk menyiapkan sarapan pagi buat anaknya ke sekolah, sehingga banyak anak sekolah yang tak terbiasa makan pagi.

c. Jenis kelamin

Anak laki-laki lebih cenderung terbiasa sarapan dibandingkan dengan anak perempuan. Salah satu alasan untuk perbedaan jenis kelamin dalam konsumsi sarapan, yaitu karena keinginan anak perempuan untuk mengendalikan berat badan mereka (Hallstrom *et al*, 2012).

d. Pengetahuan gizi

Pengetahuan gizi adalah kemampuan seseorang untuk mengingat kembali

kandungan gizi makanan serta kegunaan zat gizi tersebut dalam tubuh (Zulaekah, 2012). Menurut Notoatmodjo (2007), pengetahuan gizi merupakan pengetahuan tentang makanan dan zat gizi, sumber-sumber zat gizi pada makanan, makanan yang aman dikonsumsi sehingga tidak menimbulkan penyakit dan cara mengolah makanan yang baik agar zat gizi dalam makanan tidak hilang serta bagaimana hidup sehat.

Jika pengetahuan gizi seseorang tinggi maka cenderung untuk memilih makanan yang lebih murah dengan nilai gizi yang tinggi. Peningkatan pengetahuan juga dimungkinkan karena terdapat kesadaran siswa setelah mendapatkan informasi dari berbagai media baik dari lingkungan sekolah, keluarga, atau dari masyarakat tempat anak-anak beraktivitas (Sofianita dkk, 2015).

Salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan anak sekolah dapat dilakukan melalui program Komunikasi, Informasi, dan Edukasi (KIE). Penyampaian materi pada program KIE dapat dilakukan melalui beberapa metode dan media. Media yang

digunakan sangat bervariasi, mulai dari yang tradisional yaitu mulut (lisan), bunyi-bunyian (kentongan), tulisan (cetak), sampai dengan elektronik yang modern yaitu televisi dan internet (Notoatmodjo, 2007). Salah satu media yang cocok untuk anak sekolah adalah *booklet*. Melalui *booklet*, informasi-informasi terkait manfaat sarapan pagi dan dampak tidak sarapan pagi dituangkan dalam bentuk gambar yang menarik sehingga anak sekolah dasar lebih mudah memahami, tertarik untuk membaca dan tertarik untuk mengikuti pesan yang disampaikan dalam *booklet*.



Gambar 3.2. *Booklet* “Berprestasi dengan Sarapan Pagi”

Menurut penelitian Zulaekah (2012),



pendidikan gizi secara komprehensif dengan alat bantu *booklet* pada anak, orang tua dan guru kelas. Pendidikan gizi pada anak diberikan dua minggu sekali, sedangkan pada guru kelas dan orang tua diberikan empat minggu sekali dalam 12 minggu. Pengetahuan gizi pada sampel mengalami peningkatan (17,44 point). Secara statistik ada perbedaan bermakna pengetahuan gizi anak SD yang anemia sebelum dan sesudah intervensi. Menurut penelitian Nuryanto dkk (2014), menunjukkan bahwa pendidikan gizi meningkatkan pengetahuan dan sikap tentang gizi anak.

Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan anak sekolah dasar tentang gizi anak sekolah. Sebuah penelitian pada anak sekolah dasar di New Jersey tentang program pendidikan sekolah untuk mempromosikan makanan yang sehat dan olah raga, hasil penelitian tersebut mendapatkan hasil bahwa terjadi peningkatan pengetahuan anak sekolah dasar setelah mendapatkan program pendidikan. Program pendidikan diberikan dalam bentuk poster, website dan

pendidikan langsung ke anaknya (Jan *et al*, 2009).

Hasil penelitian Noviyanti dan Dewi (2018) di SD Muhammadiyah Program Khusus Surakarta tentang edukasi sarapan pagi, menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan pagi siswa sebelum intervensi pada kelompok perlakuan yang mendapatkan pendidikan dengan metode ceramah media *power point* dan *booklet*, yang melakukan sarapan pagi sebesar 82,1% meningkat sebesar 7,2% menjadi 89,3% setelah mendapatkan pendidikan tentang pentingnya sarapan pagi, sedangkan pada kelompok pembanding yang hanya mendapatkan *booklet*, yang melakukan sarapan pagi sebesar 75% meningkat sebesar 7,1% menjadi 82,1%. Hasil ini menunjukkan adanya perbaikan kebiasaan sarapan sebelum dan sesudah mendapatkan pendidikan tentang sarapan pagi baik pada kelompok perlakuan maupun kelompok pembanding. Perbaikan kebiasaan sarapan pagi ini antara kelompok perlakuan dan pembanding lebih baik pada kelompok perlakuan, sehingga mempengaruhi asupan energi dan protein yang juga semakin baik,

prestasi belajar juga meningkat, namun untuk status gizi tidak mengalami banyak perubahan. Rerata prestasi belajar pada perlakuan sebelum intervensi adalah  $80,38 \pm 8,25$  dan sesudah intervensi  $83,00 \pm 4,95$ . Hal ini menunjukkan bahwa selama 3 bulan intervensi prestasi belajar mengalami peningkatan sebesar 2,62. Rerata prestasi belajar pada kelompok pembanding sebelum intervensi adalah  $88,48 \pm 5,59$  dan sesudah intervensi  $88,67 \pm 6,9$ . Hal ini menunjukkan bahwa selama 3 bulan intervensi prestasi belajar mengalami peningkatan sebesar 0,19. Hasil ini menunjukkan adanya perbaikan prestasi belajar sebelum dan sesudah mendapatkan pendidikan tentang sarapan pagi baik pada kelompok perlakuan maupun kelompok pembanding. Perbaikan kebiasaan prestasi belajar ini antara kelompok perlakuan dan pembanding lebih baik pada kelompok perlakuan.



## BAB IV

# STATUS GIZI

---

### A. Pengertian

Status gizi merupakan ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu, atau perwujudan dari nutriture dalam bentuk variabel tertentu (Supariasa dkk, 2016). Status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Status gizi dapat dibedakan antara status gizi buruk, kurang, baik, dan lebih. Secara umum kata gizi hanya dihubungkan dengan kesehatan tubuh yaitu untuk menyediakan energi, membangun dan memelihara jaringan tubuh, serta mengatur proses-proses kehidupan dalam tubuh. Tetapi, sekarang kata gizi mempunyai pengertian lebih luas, disamping untuk kesehatan, gizi dikaitkan dengan potensi ekonomi seseorang, karena gizi berkaitan dengan

perkembangan otak, kemampuan belajar, dan produktivitas kerja (Almatsier, 2010).

## **B. Penilaian Status Gizi**

Menurut Supariasa (2012), penilaian status gizi dapat dibagi menjadi dua yaitu sebagai berikut:

### **1. Secara langsung**

#### **a. Antropometri**

Antropometri merupakan cara pengukuran status gizi yang paling sering digunakan. Antropometri berhubungan dengan berbagai macam pengukuran dimensi tubuh dan komposisi tubuh dari berbagai tingkat umur dan tingkat gizi. Berbagai jenis ukuran tubuh antara lain : berat badan, tinggi badan, lingkaran lengan atas dan tebal lemak di bawah kulit. Keunggulan antropometri antara lain alat yang digunakan mudah didapatkan dan digunakan, pengukuran dapat dilakukan berulang-ulang dengan mudah dan objektif, biaya relatif murah, hasilnya mudah disimpulkan, dan secara ilmiah diakui keberadaannya (Supariasa, 2012). Menurut Arisman (2010) menyatakan bahwa antropometri sebagai indikator status

gizi dapat dilakukan dengan mengukur beberapa parameter. Parameter adalah ukuran tunggal dari tubuh manusia, antara lain:

#### 1) Umur

Umur merupakan salah satu faktor yang menentukan kebutuhan gizi seseorang. Kesalahan penentuan umur akan menyebabkan interpretasi status gizi menjadi salah. Hasil pengukuran tinggi badan dan berat badan yang akurat menjadi tidak akurat jika tidak disertai dengan penentuan umur yang tepat. Hal ini dapat dilihat dari Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang dianjurkan, dimana kebutuhan akan zat gizi dibedakan dalam tiap tingkatan umur.

#### 2) Berat Badan

Berat badan merupakan ukuran antropometri yang sudah digunakan secara luas dan umum, ketrampilan pengukuran tidak banyak mempengaruhi ketelitian pengukuran. Pengukuran berat badan dilakukan dengan cara menimbang dan alat yang digunakan sesuai dengan syarat yaitu mudah dibawa dari tempat

satu ketempat yang lain dan mudah digunakan, harganya relatif murah dan mudah diperoleh, skalanya mudah dibaca dengan ketelitian 0,1 kg.

### 3) Tinggi Badan

Tinggi badan merupakan parameter yang penting bagi keadaan yang telah lalu dan sekarang. Selain itu, faktor umur dapat dikesampingkan dengan menghubungkan berat badan terhadap tinggi badan. Pengukuran tinggi badan dapat dilakukan dengan menggunakan alat pengukur tinggi badan yaitu mikrotua dengan ketelitian 0,1 cm.

#### b. Klinis

Pemeriksaan klinis merupakan cara penilaian status gizi berdasarkan perubahan yang terjadi yang berhubungan erat dengan kekurangan maupun kelebihan asupan zat gizi. Pemeriksaan klinis dapat dilihat pada jaringan epitel yang terdapat di mata, kulit, rambut, mukosa mulut, dan organ yang dekat dengan permukaan tubuh/ kelenjar tiroid.

#### c. Biokimia

Pemeriksaan biokimia disebut juga

cara laboratorium. Pemeriksaan biokimia pemeriksaan yang digunakan untuk mendeteksi adanya defisiensi zat gizi pada kasus yang lebih parah lagi, dimana dilakukan pemeriksaan dalam suatu bahan biopsi sehingga dapat diketahui kadar zat gizi atau adanya simpanan di jaringan yang paling sensitif terhadap deplesi, uji ini disebut uji biokimia statis. Cara lain adalah dengan menggunakan uji gangguan fungsional yang berfungsi untuk mengukur besarnya konsekuensi fungsional baru suatu zat gizi yang spesifik. Untuk pemeriksaan biokimia sebaiknya digunakan perpaduan antara uji biokimia statis dan uji gangguan fungsional.

d. Biofisik

Pemeriksaan biofisik merupakan salah satu penilaian status gizi dengan melihat kemampuan fungsi jaringan dan melihat perubahan struktur jaringan yang dapat digunakan dalam keadaan tertentu, seperti kejadian buta senja.

## 2. Secara tidak langsung

a. Survei Konsumsi Makanan

Survei Konsumsi Makanan adalah metode penentuan status gizi secara tidak



langsung dengan melihat jumlah dan jenis zat gizi yang dikonsumsi. Pengumpulan data konsumsi makanan dapat memberikan gambaran tentang konsumsi berbagai zat gizi pada masyarakat, keluarga dan individu.

b. Statistik Vital

Statistik vital merupakan salah satu metode penilaian status gizi melalui data-data mengenai statistik kesehatan yang berhubungan dengan gizi, seperti angka kematian menurut umur tertentu, angka penyebab kesakitan dan kematian, statistik pelayanan kesehatan, dan angka penyakit infeksi yang berkaitan dengan kekurangan gizi.

c. Faktor Ekologi

Penilaian status gizi dengan menggunakan faktor ekologi karena masalah gizi dapat terjadi karena interaksi beberapa faktor ekologi, seperti faktor biologis, faktor fisik, dan lingkungan budaya. Penilaian berdasarkan faktor ekologi digunakan untuk mengetahui penyebab kejadian gizi salah (*malnutrition*) di suatu masyarakat yang nantinya akan sangat berguna untuk melakukan intervensi gizi.

## C. Faktor- Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi

Menurut Suhardjo (2005), faktor- faktor yang mempengaruhi status gizi seseorang disebabkan oleh 2 faktor yaitu faktor langsung dan tidak langsung.

### 1. Faktor Langsung

#### a. Asupan Makan

Asupan makanan yang banyak akan mempengaruhi status gizi dari seorang anak. anak berjenis kelamin laki-laki lebih banyak mendapat asupan makanan cukup dibandingkan anak perempuan. Laki-laki membutuhkan asupan yang lebih besar sebab laki-laki lebih banyak mengeluarkan tenaga dibandingkan perempuan.

#### b. Penyakit Infeksi

Anak yang makanya tidak cukup baik maka daya tahan tubuhnya akan melemah dan akan mudah terserang penyakit. Anak yang sering sakit berat badanya akan menurun, sehingga akan berpengaruh terhadap status gizinya.

### 2. Faktor Tidak Langsung

#### a. Ketahanan Pangan Keluarga

Ketahanan pangan keluarga adalah kemampuan keluarga untuk memenuhi

kebutuhan pangan seluruh anggota keluarga baik secara kuantitas maupun kualitas (Alatas, 2011).

b. Pelayanan Kesehatan dan Sanitasi Lingkungan

Semakin mudah akses dan keterjangkauan anak dan keluarga terhadap pelayanan kesehatan dan ketersediaan air bersih, semakin kecil resiko anak terkena penyakit dan kekurangan gizi (Alatas, 2011).

c. Pola Asuh Orang Tua

Secara etimologi, pola asuh berasal dari kata pola dan asuh. Pola berarti bentuk, tata cara dan asuh berarti menjaga, merawat dan mendidik, pola asuh berarti bentuk atau sistem dalam menjaga dalam menjaga, merawat dan mendidik. Jadi pola asuh orang tua berarti perilaku atau tata cara yang diterapkan oleh orang tua dalam mendidik, menjaga dan merawat anak-anak yang bersifat konsisten dari waktu ke waktu (Efendhi, 2014).

d. Akses terhadap pangan

Semakin mudah akses pangan yang dijangkau maka masyarakat semakin

mudah dalam mendapatkan sumber pangan yang diinginkan dan suatu wilayah dikatakan berada dalam kondisi tahan pangan dapat digambarkan salah satunya dengan ketersediaan pangan wilayah tersebut. (Arisman, 2010)

e. **Aktivitas Fisik**

Ermona dan Bambang (2018) menyatakan aktivitas fisik yang rendah dapat mempengaruhi status gizi anak. Anak dengan aktifitas rendah banyak yang mengalami kegemukan dan obesitas dikarenakan ketidak seimbangan antara *intake* energi yang dimasukkan ke dalam tubuh dengan energi yang dikeluarkan dari tubuh.

#### **D. Klasifikasi Status Gizi**

Penentuan klasifikasi status gizi ada beberapa indeks yang dapat digunakan, namun khusus untuk anak sekolah menurut Kementerian Kesehatan RI (2013) indeks penilaian status gizi anak dan remaja yang tepat menurut standar WHO 2007 adalah dengan menggunakan *Z-score* Indeks Masa Tubuh menurut Umur (IMT/U)

IMT merupakan rumus matematis yang berkaitan dengan lemak tubuh seseorang. IMT pada

anak dan remaja berbeda dengan orang dewasa. Letak *cutt-off point* yang digunakan berbeda antara anak remaja dan orang dewasa. Pada anak dan remaja status gizi diperoleh dari perbandingan IMT dan umur. Indikator IMT/U merupakan indikator yang paling baik untuk mengukur keadaan status gizi yang menggambarkan keadaan gizi masa lalu dan masa kini karna berat badan memiliki hubungan linier dengan tinggi badan. Dalam keadaan normal, perkembangan berat badan akan searah dengan pertumbuhan tinggi badan dengan kecepatan tertentu. Indeks ini tidak menimbulkan salah persepsi pada anak yang overweight dan obes serta kesan berlebihan pada anak gizi kurang. Kategori status gizi menurut indeks IMT/U disajikan pada tabel 2 berikut ini:

**Tabel 4.1. Klasifikasi status gizi berdasarkan IMT/U untuk usia 5-18 tahun**

Kategori Status Gizi	Z-score
Sangat kurus	<-3 SD
Kurus	-3 s/d <-2 SD
Normal	-2 SD s/d 1 SD
Gemuk	>1 SD s/d 2 SD
Obesitas	>2 SD

Sumber : Kementerian Kesehatan RI ( 2013)

Pengaruh sarapan terhadap status gizi yaitu melalui pemenuhan kebutuhan zat gizi, karena sarapan dapat memberikan sumbangan zat gizi perharinya (Asih dkk, 2017). Hasil penelitian pada anak sekolah di Fiji menunjukkan bahwa semakin sering anak melewatkan sarapan maka risiko terjadinya kegemukan menjadi lebih tinggi (McCormick *et al*, 2010).

Pada anak yang tidak sarapan kemungkinan akan mengurangi rasa lapar dengan membeli makanan jajanan, yang justru kurang seimbang dari segi kandungan gizi. Melewati pagi hari tanpa sarapan mengakibatkan perubahan pada ritme, pola, dan siklus waktu makan. Orang yang tidak sarapan merasa lebih lapar pada siang dan malam hari daripada mereka yang sarapan sehingga mereka akan mengonsumsi lebih banyak makanan pada waktu siang dan malam hari. Asupan makan malam yang disimpan dalam tubuh akan berakibat pada meningkatnya glukosa, karena aktivitas fisik pada malam hari sangat rendah. Glukosa yang disimpan akan menjadi glikogen. Glikogen kemudian disimpan dalam bentuk lemak dan menyebabkan terjadinya gizi lebih (Lasidi dkk, 2018).



**BAB V**

**RESEP PRAKTIS MENU SEHAT  
UNTUK SARAPAN PAGI ANAK  
SEKOLAH**

---



Gambar 5.1. Omelet Sayuran

**A. Omelet Sayuran**

**Untuk 5 porsi**

**Nilai gizi per porsi**

Energi : 121,9 kkal

Karbohidrat	: 5,1 gr
Protein	: 7,4 gr
Lemak	: 7,9 gr

### **Bahan-bahan**

- a. 3 btr telur ayam.
- b. 1 bh sosis ayam (potong kecil-kecil).
- c. 1 bh sdg wortel (potong bentuk kotak)
- d. 1 sdm kacang polong
- e. ½ bh bawang bombay (potong kecil)
- f. Secukupnya garam
- g. Secukupnya merica bubuk
- h. Secukupnya keju cheddar
- i. 3 sdm minyak

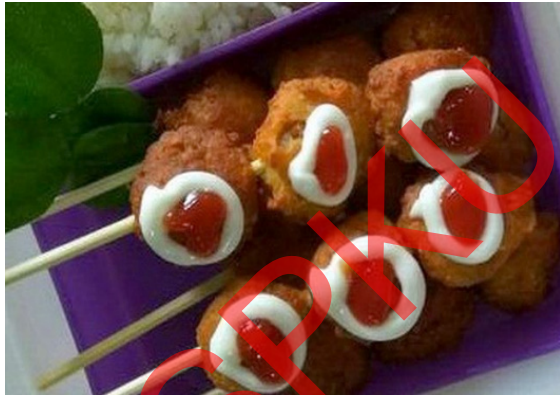
### **Cara membuat**

- a. Pertama, kocok telur dengan garam dan merica bubuk kemudian sisihkan.
- b. Tumis bawang bombay, wortel, kacang polong dan sosis kemudian aduk-aduk sampai layu.
- c. Tuang campuran telur diatas tumisan sayuran dan sosis tadi.
- d. Setelah agak matang taburi kejunya dibagian atasnya dan masak sampai matang.



- e. Kemudian balik telur dan sisi lainnya sampai matang.
- f. Omelet sayuran siap dihidangkan.

## B. Sate Tempe Ayam dan Sayuran



Gambar 5.2. Sate Tempe Ayam & Sayuran

**Untuk 6 porsi**

### **Nilai gizi per porsi**

Energi	: 156,5 kkal
Karbohidrat	: 5,3 gr
Protein	: 9,9 gr
Lemak	: 10,9 gr

## **Bahan-bahan**

- a. 100 gr tempe
- b. 1 bh wortel (parut halus)
- c. 1 bh bawang putih (cincang)
- d. 1 bh bawang merah (cincang)
- e. 100 gr daging ayam cincang
- f. 1 sdm tepung terigu
- g. 50 gr parutan keju
- h. Secukupnya garam dapur beryodium
- i. Secukupnya merica bubuk
- j. Secukupnya minyak goreng
- k. Secukupnya margarin untuk menumis

## **Cara membuat**

- a. Kukus tempe yang sudah dipotong-potong sampai matang.
- b. Setelah matang hancurkan dan haluskan tempe sampai benar-benar halus.
- c. Siapkan wajan penggorengan dengan margarin secukupnya.
- d. Masukkan bawang merah dan bawang putih kemudian aduk-aduk sampai harum.
- e. Masukkan daging ayam cincangnya kemudian aduk kembali sampai matang dan angkat.
- f. Masukkan tumisan tadi bersama dengan bahan

- lainnya kedalam tempe yang sudah dihaluskan.
- g. Aduk dan campur sampai semua bahan tercampur rata.
  - h. Bentuk adonan tadi kemudian goreng dengan minyak yang panas sampai matang lalu sisihkan.
  - i. Setelah agak dingin, tusuk dengan tusuk sate dan sajikan.

### C. Sandwich



Gambar 5.3. Sandwich

#### Untuk 1 porsi

#### Nilai gizi per porsi

Energi	: 410,1 kkal
Karbohidrat	: 23,1 gr
Protein	: 14,5 gr
Lemak	: 28,8 gr

### **Bahan-bahan**

- a. 2 lbr roti tawar
- b. 1 btr telur (kocok lepas)
- c. 1 lbr keju cheddar
- d. 1 lbr daun selada
- e. 2 iris tomat
- f. ¼ bh bawang bombay
- g. 2 iris timun
- h. Secukupnya saos tomat
- i. Secukupnya minyak goreng secukupnya
- j. Secukupnya mentega

### **Cara membuat**

- a. Buat telur dadar, sisihkan.
- b. Panggang roti tawar di wajan dengan sedikit mentega dengan api kecil.
- c. Penyajian : Susun berturut-turut roti-daun selada-telur dadar-bawang bombay-tomat-timun-keju, saos tomat dan terakhir tutup dengan roti.
- d. Sandwich siap disajikan.

## D. Bola Nasi Isi Jamur Wortel



Gambar 5.4. Nasi Isi Jamur Wortel

### Untuk 6 porsi

#### Nilai gizi per porsi

Energi	: 264,8 kkal
Karbohidrat	: 40,3 gr
Protein	: 8,4 gr
Lemak	: 8,3 gr

#### Bahan-bahan

- 2 sdm margarin
- $\frac{1}{2}$  btr bawang bombay, cincang kasar
- 100 gr jamur (rendam air panas, cincang kasar)
- 1 bh sdg wortel (potong kecil kotak-kotak)
- Secukupnya gula pasir
- Secukupnya garam

- g. 500 gr nasi
- h. 2 btr telur (kocok lepas)
- i. 250 gr tepung roti
- j. Secukupnya minyak goreng (untuk menggoreng)

### **Cara membuat**

- a. Panaskan margarin, tumis bawang bombay, wortel dan jamur hingga harum.
- b. Tambahkan gula dan garam. Aduk rata dan masak hingga matang. Angkat dan sisihkan.
- c. Ambil 2 sendok makan nasi. Kepal-kepal dan pipihkan. Masukkan isian jamur, tutup dan bentuk bulatan.
- d. Celupkan ke dalam telur kocok dan gulirkan ke dalam tepung roti hingga rata.
- e. Goreng dalam minyak panas dengan api sedang sampai berwarna kuning kecoklatan. Angkat dan tiriskan.
- f. Bola Nasi Isi Jamur Wortel siap disajikan.

## E. Nasi Goreng Telur



Gambar 5.5. Nasi Goreng Telur

### Untuk 1 porsi

#### Nilai gizi per porsi

Energi	: 342,8 kkal
Karbohidrat	: 44,7 gr
Protein	: 10,8 gr
Lemak	: 12,9 gr

#### Bahan-bahan

150 gr nasi

#### Bumbu tumis

- 1bh cabe merah besar(buang bijinya dan potong-potong serong)
- 3 siung bawang merah (haluskan)

- c. 1 siung bawang putih (haluskan)
- d. Secukupnya Terasi
- e. Secukupnya Garam
- f. Secukupnya Kecap
- g. Secukupnya saos tomat
- h. Secukupnya minyak goreng

### **Pelengkap**

- a. 1 bh telur ceplok
- b. Secukupnya bawang goreng
- c. Ketimun
- d. Selada
- e. Tomat

### **Cara membuat**

- a. Panaskan minyak, masukan bumbu tumis. Tumis hingga harum.
- b. Tambahkan terasi dan tumis kembali
- c. Masukan nasi. Aduk rata
- d. Tambahkan garam, saos tomat dan kecap sesuai selera.
- e. Aduk hingga bumbu merata dan semua nasi berubah warna menjadi coklat.
- f. Sajikan dengan telur ceplok dan taburan bawang goreng.



## F. Mie Goreng Telur



Gambar 5.6. Mie Goreng Telur

**Untuk 3 porsi**

### **Nilai gizi per porsi**

Energi	: 357 kkal
Karbohidrat	: 41,4 gr
Protein	: 15,3 gr
Lemak	: 14,2 gr

### **Bahan-bahan**

- 200 gr mie telur
- 50 gr sawi hijau
- 4 bh bakso iris jadi beberapa bagian
- 2 btr telur (kocok lepas)
- 2 siung bawang putih (cincang halus)

- f. Secukupnya kecap manis
- g. Secukupnya garam
- h. Secukupnya gula
- i. Secukupnya merica bubuk
- j. Secukupnya minyak goreng

### **Cara membuat**

- a. Rebus mie setengah matang lalu tiriskan kemudian tambahkan sedikit minyak goreng agar mie tidak lengket
- b. Tumis bawang putih hingga harum, masukkan telur kemudian orak-arik sebentar dan masukkan bakso aduk sampai rata.
- c. Tambahkan sedikit air masukkan kecap manis, garam, gula dan merica bubuk
- d. Masukkan sawi hijau dan mie telur aduk sampai matang. Sajikan.

## G. Telur Ceplok Asam Manis



Gambar 5.7. Telur Ceplok Asam Manis

**Untuk 5 porsi**

### Nilai gizi per porsi

Energi	: 130,6 kkal
Karbohidrat	: 2,1 gr
Protein	: 7,7 gr
Lemak	: 10,2 gr

### Bahan-bahan

5 btr telur ayam

### **Bumbu yang diiris**

- a. 3 bh bawang merah
- b. 3 bh bawang putih
- c. 3 buah cabe merah besar
- d. 1 bh tomat
- e. 2 btg daun bawang
- f. Pelengkap
- g. Secukupnya saus tiram
- h. Secukupnya saus tomat
- i. Secukupnya merica bubuk
- j. Secukupnya kecap manis
- k. Secukupnya minyak untuk menggoreng
- l. Secukupnya air

### **Cara membuat**

- a. Ceplok telur, sisihkan
- b. Tumis bawang merah, bawang putih, cabe, dan tomat sampai harum
- c. Masukkan air, saus tiram, kecap, saus tomat dan merica bubuk, aduk kembali
- d. Masukkan telur ceplok aduk hingga rata dan meresap.
- e. Masukkan daun bawang, aduk sebentar.
- f. Angkat dan sajikan.

## H. Ayam Suwir Kentang



Gambar 5.8. Ayam Suwir Kentang

**Untuk 3 porsi**

### Nilai gizi per porsi

Energi	: 260 kkal
Karbohidrat	: 31,6 gr
Protein	: 12 gr
Lemak	: 9,8 gr

### Bahan-bahan

- 100 gr daging ayam
- 2 bh besar kentang
- 1 bh bawang bombay (iris)
- 5 siung bawang putih (iris tipis)

- e. 5 siung bawang merah (iris tipis)
- f. 2 cm lengkuas
- g. 2 lbr daun salam
- h. Secukupnya kaldu bubuk
- i. Secukupnya garam
- j. Secukupnya gula
- k. Secukupnya minyak goreng
- l. Secukupnya kecap manis
- m. Secukupnya air

### **Cara membuat**

- a. Potong-potong kentang kemudian goreng. Sisihkan.
- b. Rebus ayam hingga matang. Kemudian suwir-suwir. Sisihkan.
- c. Tumis bawang bombay, bawang putih dan bawang merah sampai harum. Kemudian masukan daun salam, dan lengkuas. Aduk.
- d. Tambahkan garam dan gula secukupnya.
- e. Masukan ayam dan kentang kemudian beri air, kaldu bubuk dan tambahkan kecap manis. Tutup wajan dan biarkan sampai air menyusut.
- f. Ayam suwir kentang siap dihidangkan.

## I. Makaroni Keju



Gambar 5.9. Makaroni Keju

**Untuk 2 porsi**

### Nilai gizi per porsi

Energi	: 404,7 kkal
Karbohidrat	: 45,9 gr
Protein	: 17,1 gr
Lemak	: 16,6 gr

### Bahan-bahan

- 2 genggam/ 125 gr makaroni
- 1 bh sosis (potong-potong)

### Bumbu

- 1 sdm mentega untuk menumis
- 3 siung bawang putih, cincang

- c. ½ bh bawang bombay, cincang
- d. 2 sdm keju kraft parut
- e. 2 potong kotak kecil keju melt
- f. 50 ml susu UHT
- g. Secukupnya garam
- h. Secukupnya merica bubuk

### **Cara membuat**

- a. Rebus makaroni sampai matang. Tiriskan
- b. Panaskan mentega dan tumis bawang putih dan bombay sampai harum.
- c. Masukkan susu UHT. Tambahkan sedikit garam dan merca bubuk. Aduk rata.
- d. Masukkan makaroni dan sosis aduk kembali, lalu masukkan keju parut dan keju melt, aduk hingga tekstur agak kental.
- e. Angkat dan sajikan



## J. Bubur Kornet



Gambar 5.10. Bubur Kornet

### Untuk 4 porsi

#### Nilai gizi per porsi

Energi	: 228,6 kkal
Karbohidrat	: 16,2 gr
Protein	: 11,4 gr
Lemak	: 12,7 gr

#### Bahan-bahan

- 70 gr beras
- 2 sdm margarin
- 100 gr kornet
- 1 bh wortel (potong dadu)

## **Bumbu**

- a. 5 bh bawang merah
- b. 4 bh bawang putih
- c. Secukupnya merica bubuk
- d. Secukupnya garam
- e. 500 ml air

## **Pelengkap**

- a. 2 btr telur rebus
- b. Secukupnya irisan daun bawang
- c. Secukupnya bawang goreng

Cara membuat

- a. Cuci bersih beras, tiriskan.
- b. Ulek kasar bawang merah dan bawang putih, sisihkan.
- c. Didihkan air di panci kurang lebih 500 ml.
- d. Panaskan wajan, tumis bumbu yang telah diulek dgn margarin, setelah harum masukan kornet lalu beras yang telah dicuci.
- e. Aduk sampai warna beras mulai berubah kemudian masukan ke dalam air mendidih..
- f. Tunggu sampai bubur mulai jadi
- g. Masukkan wortel kedalam bubur
- h. Jika sudah matang sajikan dengan potongan telur, daun bawang dan bawang goreng

## K. Sup Kakap Merah



Gambar 5.11. Sup Kakap Merah

**Untuk 2 porsi**

**Nilai gizi per porsi**

Energi	: 224,6 kkal
Karbohidrat	: 3,9 gr
Protein	: 46,7 gr
Lemak	: 1,9 gr

**Bahan-bahan**

- 500 gr ikan kakap merah
- 4 siung bawang putih iris tipis
- 5 siung bawang merah iris tipis
- 2 bh cabe rawit utuh
- 1 btg serai, geprek
- 1 btg daun bawang besar iris

- g. ½ bh tomat
- h. Secukupnya daun kemangi
- i. 1 bh jeruk nipis
- j. Secukupnya garam

### **Cara membuat**

- a. Tumis bawang merah, bawang putih, serai sampai harum.
- b. Masukkan air ± 1 liter dan tunggu hingga mendidih
- c. Setelah mendidih, masukkan ikan, cabe rawit, air jeruk nipis, dan garam tunggu sampai mendidih
- d. Masukkan tomat, daun bawang, kemangi, tunggu sampai mendidih, matikan api. Sajikan.

## L. Semur Bola Daging



Gambar 5.12. Semur Bola Daging

**Untuk 5 porsi**

### Nilai gizi per porsi

Energi	: 314 kkal
Karbohidrat	: 25,7 gr
Protein	: 17,6 gr
Lemak	: 15,4 gr

### Bahan-bahan

- 2 bh kentang (potong dadu besar)
- $\frac{1}{2}$  bh bawang bombay (potong-potong)
- 2 sdm mentega untuk menumis
- Minyak untuk menggoreng

### Bahan Bola Daging

- 250 gr daging giling
- 2 btr telur

- c. 2 sdm tepung panir
- d. 2 sdm tepung terigu
- e. Secukupnya merica
- f. Secukupnya garam

### **Bumbu**

- a. Secukupnya merica bubuk
- b. Secukupnya pala bubuk
- c. Secukupnyagula
- d. Secukupnya garam
- e. Secukupnya saus tomat
- f. Secukupnya kecap manis

### **Cara membuat**

- a. Campur semua bahan bola daging dan bulat-bulat adonan.
- b. Goreng adonan bola daging hingga kecoklatan. Sisihkan.
- c. Panaskan mentega, tumis bawang bombay hingga harum, masukkan ke air mendidih.
- d. Tambahkan semua bumbu kemudian masukkan kentang dan bola daging
- e. Masak hingga kentang menjadi lunak. Sajikan.



*Sarapan tidak harus selalu dengan nasi*



## DAFTAR PUSTAKA

---

---

- Adriani M dan Bambang W. 2012. *Peranan Gizi Dalam Siklus Kehidupan*. Jakarta: Prenadamedia.
- AKG. 2013. *Permenkes RI NO 75 Tahun 2013 Tentang Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Bagi Bangsa Indonesia*. Jakarta: Menteri Kesehatan RI.
- Alatas, SS. 2011. *Status Gizi Anak Usia Sekolah (7-12 Tahun) dan Hubungannya dengan Tingkat Asupan Kalsium Harian di Yayasan Kampung kids Pejaten, Jakarta Selatan*. *Skripsi*. Jakarta Selatan: FK-Universitas Indonesia.
- Almatsier, S. 2010. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Almatsier, S, dkk. 2011. *Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.



- Andriani, EP. 2012. Determinan Status Gizi Pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 7 (2): 122-126.
- Arisman. 2010. *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: EGC.
- Asih SHM, Asti N, Ratnasari, Diah AL. 2017. Pengaruh Sarapan Pagi Terhadap Status Gizi Anak Usia Sekolah di SDN Gisikdrono 01 Semarang. *Prosiding. The 6th University Research Colloquium 2017 Universitas Muhammadiyah Magelang* : 215-222.
- Aziz M DM. 2012. Nutritional status and eating practices among children aged 4-6 years old in selected urban dan rural kindergarten in Selangor, Malaysia. *Asian J Clin Nutr*.4(4):116-31.
- Depkes RI. 2008. *Modul C Pelatihan Penilaian Pertumbuhan Anak*. Jakarta: Depkes RI.
- Devi, N. 2012. *Gizi Anak Sekolah*. Jakarta: Media Nusantara.
- Efendhi, F. 2014. Pengaruh Pola Asuh Orang Tua terhadap Kemandirian dalam Belajar Siswa. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Bimbingan dan Konseling*. 2 (1): 50-59.
- Ermona DN dan Bambang W. 2018. Hubungan Aktivitas Fisik Dan Asupan Gizi Dengan Status Gizi

Lebih Pada Anak Usia Sekolah Dasar Di SDN  
Ketabang 1 Kota Surabaya. *Amerta Nutr.* 97-  
105.

- Gajre N, Fernandez S, Balakishna N, Vazir S. 2008. Breakfast Eating Habit And Its Influence On Attention-Concentration, Immediate Memory And School Achievement. *Indian Pediatr.* 45: 816-7.
- Grober, U. 2009. *Metabolic Tuning Statt Doping.* Mikronahrstof fe im Spot. Hirzel Verlag: Stuttgart.
- Hallstrom L, *et al.* 2012. Breakfast Habits Among European Adolescents And Their Association With Sociodemographic Factors: The Helena (Healthy Lifestyle In Europe By Nutrition In Adolescence) Study. *Public Health Nutrition.* 15(10): 1879-1889.
- Hapsari, Ayu I, Putu YA, Luh SA. 2011. Gambaran Status Gizi Siswa SD Negeri 3 Peliatan Kecamatan Ubud, Kabupaten Gianyar. *Artikel Penelitian.* Gianyar: FK-Universitas Udayana.
- Hardinsyah. 2014. Kecukupan Energi, Protein, Lemak, dan Karbohidrat. *Prosiding Widya Karya Pangan Gizi X.* Jakarta: LIPI.

- Healthy People. 2010. Department of Health and Human Services. 2nd ed. With Understanding and Improving Health and Objectives for Improving Health. 2 vols. Washington, DC: U.S.Government Printing Office.
- Hikmawati, Isna. 2011. *Promosi Kesehatan Untuk Kebidanan*. Yogyakarta: Gramedia.
- Ihsan, Fuad. 2008. *Dasar-Dasar Kependidikan*. Bandung: Rineka Cipta Press.
- Jan S, Bellman C, Barone J, Jessen L, Arnold M. 2009. Shape It Up: A School-Based Education Program to Promote Healthy Eating and Exercise Developed by a Health Plan in Collaboration With a College of Pharmacy. *Journal of Managed care Pharmacy*.15 (5). USA
- Jukes MCH, Drake LJ dan Bundy DAP. 2008. *School Health, Nutrition and Education For All Levelling the Playing Field*. CABI Internasional. USA.
- Kementrian Kesehatan RI. 2013. *Pusat Data dan Informasi Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta: Kementrian Kesehatan RI.
- Khomsan, A. 2010. *Pangan dan Gizi untuk Kesehatan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Kleinman RE, Hall S, Green H, Korzec-Ramirez D, Patton K, Pagano ME, Murphy JM. 2013. Diet, Breakfast,

- And Academic Performance In Children. *Ann Nutr Metab.* 46 (01): 24-30.
- Kral TVE, Whiteford LM, Heo M, Faith MS. 2011. Effects of eating breakfast compared with skipping breakfast on ratings of appetite and intake at subsequent meals in 8- To 10-y-old children. *Am J Clin Nutr.*;93(2):284–91.
- Lasidi, OD, Adrian U, Yudi I. 2018. Hubungan Status Gizi Dan Kualitas Sarapan Pagi Dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas IV Dan V Di SD Negeri 21 Manado. *e-Journal Keperawatan (eKp).* 6 (1): 1-7.
- McCormick T, Thomas JJ, Bainivualiku A, Khan AN, Becker AE. 2010. Breakfast Skipping as A Risk Correlate of Overweight and Obesity in School-Going Ethnic Fijian Adolescent Girls. *Asia Pacific Journal Of Clinical Nutrition.* 19 (3): 372.
- Millimet, Daniel L.; Tchernis, Rusty; Husain, Muna. 2010. School Nutrition Programs and the Incidence of Childhood Obesity. *Journal of Human Resources.* 45 (3):640-654.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2007. *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku.* Jakarta : Rikena Cipta.
- Noviyanti, RD dan Dewi PDK. 2018. *Efektivitas Edukasi Sarapan Pagi Terhadap Perbaikan Asupan*

*Energi, Protein, Status Gizi Dan Prestasi Belajar Anak Sekolah Dasar*. Penelitian Dosen Pemula. STIKES PKU Muhammadiyah Surakarta.

- Nuryanto, Adriyan Pramono, Niken Puruhita, Siti Fatimah Muis . Pengaruh Pendidikan Gizi terhadap Pengetahuan dan Sikap tentang Gizi Anak Sekolah Dasar *Jurnal Gizi Indonesia (ISSN : 1858-4942) (ISSN : 1858-4942) Vol. 3, No. 1, Desember 2014: 32-36.*
- Papalia DE, Old SW, Feldman RD. 2008. *Human Development*. Jakarta: Prenada Media Group.
- Perdana dan Hardinsyah. 2013. Analisis Jenis, Jumlah, Dan Mutu Gizi Konsumsi Sarapan Anak Indonesia. *Jurnal Gizi dan Pangan. 8 (1).*
- Pereira MA, Erickson E, McKee P, Schrankler K, Raatz SK, Lytle LA, et al. 2011. Breakfast frequency and quality may affect glycemia and appetite in adults and children. *J Nutr.* 141(1):163–8.
- Riset Kesehatan Dasar. 2010. *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Riset Kesehatan Dasar. 2013. *Angka Kecukupan Gizi yang dianjurkan bagi bangsa Indonesia*. Badan Penelitian dan Perkembangan Kesehatan: Departemen Kesehatan RI.

- Soedibyo, S dan Gunawan, H. 2009. *Kebiasaan Sarapan Di Kalangan Anak Usia Sekolah Dasar Di Poliklinik Umum Departemen Ilmu Kesehatan Anak FKUI-RSCM* [online]. Tersedia :<http://saripediatri.idai.or.id/pdfile/11-1-11.pdf>.
- Sofianita NI, Arini FA, Meiyetriani E. 2015. Peran Pengetahuan Gizi Dalam Menentukan Kebiasaan Sarapan Anak-Anak Sekolah Dasar Negeri. *Jurnal Gizi Pangan*. 10(1): 57–62.
- Suhardjo. 2005. *Perencanaan Pangan dan Gizi*. Jakarta : Bumi Aksara
- Suharjo. 2006. *Mengenal Pendidikan Sekolah Dasar Teori dan Praktek*. Jakarta : Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.
- Sulistyoningsih H. 2011. *Gizi Untuk Kesehatan Ibu Dan Anak*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Supariasa. 2012. *Pendidikan Dan Konsultasi Gizi*. Jakarta : EGC.
- Supariasa IDN, Bakri B dan Fajar I. 2016. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta : EGC.
- Syaifudin, dan Frathidina. 2009. *Kebidanan Komunitas*. Jakarta : EGC.
- Wong, DL. 2008. *Pedoman Klinis Keperawatan Pediatrik*. Jakarta : EGC.

Zulaekah, Siti. 2012. Pendidikan Gizi dengan Media *Booklet* terhadap Pengetahuan Gizi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 7 (2) : 127-133. ISSN 1858-1196.



ITSPKU

**K**elompok anak sekolah (7-12 tahun) merupakan kelompok rentan gizi. Pada umumnya kelompok ini berhubungan dengan perkembangan yang cepat dalam proses intelektualnya dan keterampilan serta mulai mempunyai kegiatan fisik yang aktif, yang memerlukan zat-zat gizi dalam jumlah relatif besar, untuk memenuhi kebutuhan zat gizi tersebut anak sekolah memerlukan asupan dari sarapan pagi. Sarapan pagi adalah keadaan untuk mengonsumsi hidangan utama pada pagi hari. Waktu sarapan dimulai dari pukul 06.00 pagi sampai dengan pukul 10.00 pagi. Sarapan berfungsi sebagai sumber energi dan zat gizi agar dapat berpikir, belajar, dan melakukan aktivitas secara optimal setelah bangun pagi. Sarapan akan menyebabkan kadar gula darah kembali normal setelah 8-10 jam tidak makan. Pada umumnya sarapan menyumbangkan energi sebesar 25% dari kebutuhan gizi sehari. Dalam prakteknya masih banyak anak yang tidak membiasakan sarapan pagi sebelum ke sekolah. Menunda sarapan dapat menyebabkan kekurangan zat gizi dalam tubuh di pagi hari dan meningkatkan risiko malnutrisi. Selain itu, menunda sarapan mengakibatkan konsumsi makanan yang berlebihan di waktu makan lain terutama makan malam sehingga menyebabkan obesitas. Asupan gizi yang kurang dan tidak seimbang dapat mempengaruhi pertumbuhan, perkembangan dan status gizi anak. Makan pagi sangat bermanfaat bagi orang dewasa untuk mempertahankan ketahanan fisik, sedangkan bagi anak-anak sekolah untuk meningkatkan kemampuan belajar. Tidak makan pagi bagi anak sekolah menyebabkan kurangnya kemampuan untuk konsentrasi belajar, menimbulkan rasa lelah dan mengantuk sehingga dapat menurunkan prestasi belajar



**Nuha Medika**

Jl. Nyi Wiji Adisoro RT. 03/01 Pelemsari  
Prenggan, Kotagede, Yogyakarta 55172  
Email Marketing Cs. : nuhamedika@gmail.com  
Pengiriman naskah : naskahbaruNuha@gmail.com

ISBN 978-602-6243-98-0



9 786026 124398 0