

**HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN DENGAN INDEKS MASA TUBUH
ANAK SEKOLAH DI SDN 02 MULYOAGUNG DI KECAMATAN DAU
KABUPATEN MALANG**

SKRIPSI



Oleh:

Parlina Nur

2014610115

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS TRIBHUWANA TUNGGADEWI
MALANG 2020**

RINGKASAN

KEBIASAAN SARAPAN DENGAN INDEKS MASSA TUBUH ANAK SEKOLAH SDN 02 MULYOAGUNG

Sarapan pagi yaitu kegiatan yang sering bermasalah pada anak. anak yang tidak sarapan pagi berlangsung lama mengakibatkan penurunan IMT, IMT merupakan indikator status gizi seseorang. Penentuan IMT pada anak dengan cara mencocokkan tabel pertumbuhan sesuai dengan jenis kelamin dan usia. Tujuan analisis ini mengetahui hubungan kebiasaan sarapan dengan indeks massa tubuh anak sekolah di SDN 02 Mulyoagung, Kecamatan Dau. Metode observasi ini menggunakan analisis dengan *cross sectional* kegiatan ini dilakukan di SDN 02 Mulyoagung, Kecamatan Dau, populasi semua anak kelas 1-5 SDN Mulyoagung Kecamatan Dau sejumlah 130 siswa, sampelnya 98 responden dengan menggunakan *cluster sampling*, dengan cara selingnya dari semua populasi dijadikan kelompok, dari kelompok tersebut diambil sampelnya. Variabel *independent* kebiasaan sarapan pagi dan variabel *dependen* Indeks Massa Tubuh. alat ukur menggunakan kuesioner dan lembar observasi, dianalisis menggunakan *fisher's exact*. Hasil observasi menunjukkan 98 anak sebagian besar 55 anak (56,1%) memiliki kebiasaan sarapan kadang-kadang, sebaliknya indeks massa tubuh sebagian besar termasuk dalam kategori kekurangan berat badan 62 responden (63,3%). Hasil uji statistik didapatkan nilai *Asymp.Sig* $0,581 < 0,05$, tidak ada hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan indeks massa tubuh anak sekolah SDN 02 Mulyoagung, Kecamatan Dau. peneliti selanjutnya diharapkan menggunakan populasi lebih luas mengenai kebiasaan sarapan dengan IMT.

Kata Kunci : Kebiasaan Sarapan, Indeks Massa Tubuh, Anak sekolah.

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar belakang

Makan pagi biasanya aktivitas sering bermasalah pada anak. anak yang tidak sarapan berisiko mengalami obesitas, anemia, kekurangan berat badan, lebih mudah sakit, mudah lapar. Sarapan pagi juga dapat bermanfaat untuk meningkatkan daya pikir saat belajar dan beraktivitas, stamina saat bermain, aktif saat melakukan kegiatan, mampu melakukan segala hal dengan baik dan benar. ceria saat berada di sekolah, tidak mudah mengantuk dan lemas ((Winarni, 2012). Lemas akibat tidak sarapan pagi berlangsung lama mengakibatkan penurunan IMT.

Penentuan IMT pada anak dengan cara mencocokkan tabel tumbuh kembang sesuai umur dan gender. Penggolongan indeks massa tubuh berupa kurus, normal, gemuk, *overweight*. hasil penggolongan IMT kurus < 18,5, normal 18,5-22,9, obesitas > 25,0, *overweight* 23-24,9 (Mamik,2011). Berat badan lebih atau dalam bahasa masyarakat sekitar lebih dikenal sebagai kegemukan merupakan status gizi tidak seimbang akibat asupan nutrisi berlebihan sehingga menghasilkan ketidakseimbangan tenaga antara konsumsi makan dan pengeluaran energi yang dapat menyebabkan gangguan kesehatan (Elsevier, 2010). Gizi lebih disebabkan karena seringkali melewatkan sarapan dan memilih makanan yang salah akhirnya dapat mempengaruhi berat badan anak (Rosyidah, 2015). Hasil analisis menunjukkan bahwa diantara anak yang memiliki berat badan lebih sebagian besar (88,2%) mempunyai kebiasaan tidak pernah sarapan. Berdasarkan Hasil analisis

Zia Rosyidah, dkk, (2015) terdapat hubungan kebiasaan sarapan dengan berat badan lebih. Sarapan pagi merupakan aktivitas yang sering bermasalah pada anak sekolah. Data Riset kesehatan dasar (2018) sebanyak 26% anak indonesia hanya mengkonsumsi minuman pada waktu sarapan.

Sarapan berkualitas rendah berupa cairan saat makan (26,1%), seperti air putih, susu, atau teh dan 44,6% mengkonsumsi sarapan kualitas rendah (Duta J, 2013). Analisis lain yang mendukung penelitian ini Perdana (2013) membuktikan bahwa masih banyak anak indonesia (69,6%) makan pagi tidak sesuai dengan anjuran gizi seimbang. Gizi seimbang meliputi nasi, lauk pauk, sayur. Komposisi makanan yang tidak seimbang jika berulang dapat berkorelasi dengan IMT. Indeks Massa Tubuh merupakan indikator status gizi seseorang, penentuan IMT pada anak dapat dilihat dengan mencocokkan tabel pertumbuhan sesuai dengan umur dan jenis kelamin.

Penelitian Auliana (2012) mengemukakan bahwa di Indonesia anak yang tidak sarapan pagi sebanyak 18,05%. Berdasarkan beberapa analisis dapat disimpulkan masih banyak anak yang melewatkan makan pagi. Beberapa analisis tersebut sejalan dengan data awal yang didapatkan dalam wawancara dengan siswa SDN 02 Mulyoagung, didapatkan sekitar 10 siswa yang jarang melakukan sarapan pagi. Berdasarkan data yang didapatkan melalui penggolongan Indeks Massa Tubuh dengan rumus $\text{Berat Badan} / \text{Tinggi Badan}^2$, sekitar 6 siswa yang memiliki badan kurus dan 4 siswa yang memiliki kelebihan berat badan. Anak yang tidak biasa sarapan dikarenakan kesibukan orang tuanya dan menu makanan

yang disediakan orang tua yang membuat mereka jarang sarapan pagi, sehingga kebanyakan mereka memilih membawa uang saku dan jajan di sekolah.

Peran seorang ibu memiliki pengaruh besar dalam membentuk kebiasaan makan pagi anak, anak sekolah dasar memerlukan bimbingan orang tua dalam membentuk kebiasaan mereka. Tugas seorang ibu sangat penting dalam menyiapkan sarapan untuk anak-anaknya, diharapkan seorang ibu mengajarkan anak untuk sarapan pagi di rumah sebelum melakukan aktivitas. Hasil uraian diatas maka penganalisis terdorong untuk menganalisis “Hubungan kebiasaan sarapan dengan Indeks massa tubuh anak sekolah di SDN 02 Mulyoagung, Kecamatan Dau, Kab.Malang Jawa Timur.

1.1 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas dapat dirumuskan masalah analisis “ada hubungan kebiasaan sarapan dengan indeks massa tubuh anak sekolah SDN 02 Mulyoagung..

1.2 Tujuan Penelitian

1.2.1 Umum

Tujuan penelitian ini adalah mengetahui kebiasaan sarapan dengan indeks massa tubuh anak sekolah SDN 02 Mulyoagung.

1.2.2 Khusus

- a. Mengidentifikasi kebiasaan sarapan anak sekolah SD Negeri 02 Mulyoagung Malang

- b. Mengidentifikasi IMT anak sekolah di SD Negeri 02 Mulyoagung Malang
- c. Menganalisis hubungan kebiasaan sarapan dengan IMT anak sekolah di SD Negeri 02 Mulyoagung, Kecamatan Dau, Kabupaten Malang.

1.3 Manfaat Penelitian

1.3.1 Teori

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengembangan ilmu dan pengetahuan bidang kesehatan masyarakat khususnya kesehatan anak yang berkaitan dengan kebiasaan sarapan dengan IMT anak sekolah.

1.3.2 praktisi

a. Sekolah

Sekolah diharapkan membuat program mengingatkan orang tua/menyediakan program sarapan bersama sehingga terpenuhi sarapan anak

b. Orang tua

Orang tua diharapkan membuat sarapan yang praktis sehingga anak tetap sarapan

c. institusi

institusi diharapkan menambah pengetahuan dan pemahaman mata kuliah KDK kebutuhan nutrisi pada anak

DAFTAR PUSTAKA

Adriani, M and B. Wirjatmadi 2012.”*Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group 2: 245-278.

- Aries, M., et al. 2012. *Determinan Gizi Kurang dan Stunting Anak Umur 0-36 Bulan Berdasarkan Data Program Keluarga Harapan (Pkh) 2007*. Jurnal Gizi dan Pangan 7(1): 20-27
- Alamin RL, Syamsianah A. 2014. *Hubungan Sarapan Pagi di Rumah dan Jumlah Uang Saku dengan Konsumsi Makanan Jajanan di sekolah pada siswa SDN Sukerejo 02 Semarang*. Jurnal Gizi. 3(1): 40-50
- Ambarwati M. 2014. *Hubungan antara Pengetahuan, Sikap dan Kebiasaan Makan Pagi dengan Status Gizi Anak di SDN Banyuanyar III Kota Surakarta (Skripsi)*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Astriana P. 2013. *Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Prestasi Belajar dan Status Gizi Siswa Kelas 4-6 SDN Cipinang Besar Utara 09 Pagi Jakarta Timur (Skripsi)*. Jakarta: Universitas Indonesia
- Astbury NM, Taylor MA, Macdonald IA. *Breakfast Consumption Affects Appetite, Energy Intake, and the Metabolic and Endocrine Responses to Foods Consumed Later in the Day in Male Habitual Breakfast Eaters*. J Nutr. 2011; 141(7): 138-9
- Anjangsari, A. P. 2014. *Hubungan Gizi pada Ibu Nifas dengan Pemulihan Masa Nifas di Kelurahan Bantarsoka Kecamatan Purwokerto Barat Kabupaten Banyumas*. Universitas Muhammadiyah Purwokerto
- Asil, E., et al. 2014. *Factors That Affect Body Mass Index of Adults*. Pak J Nurt. Pak J Nurt 13 (5): 255-260
- Al-Oboudi LM. 2010. *Impact of Breakfast Eating Pattern on Nutrition Status, Glucose Level, Iron Status in Blood and Test Grades Among Upper Primary School Girls in Riyadh City, Saudi Arabia*. 9(2):106-111.
- Arikunto, S. 2010. *Penelitian Tindakan 2010*. Yogyakarta: Aditya Media.
- Brown, A. W., et al. 2013. *Belief Beyond the Evidence: Using the Proposed Effect of Breakfast On Obesity to Show 2 Practices that Distort Scientific Evidence*. The American Journal of Clinical Nutrition 98(5): 1298-1308.
- Dantes, I Nyoman. 2012. *Metode Penelitian Pendidikan*. Yogyakarta.
- Donin As, Nightingale Cm, Owen Cg, Rudnicka Ar, Perkin Mr, Jebb Sa, et al. *Regular Breakfast Consumption and Type 2 Diabetes risk Markers in 9-to*

- 10- Years-Old Children in the Child Heart and Health Study in England (Chase): A Cross-Sectional Analysis. Plos Med. 2014: 11(9)*
- Diani, A. 2011. *Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Faktor Lainnya dengan Kejadian Obesitas pada Anak Sekolah di SD Swasta Yos Sudarso Kabupaten Kerawang Tahun 2011.* (Tesis). Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia.
- Depke, R. 2011. *Profil Data Kesehatan Indonesia 2011*, Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Dasar, R. K. 2010. *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdes) 2010*. Jakarta: Badan Litbangkes, Depkes RI.
- De Toledo, F. W. 2013. *Eat, Fast, and Live Longer Complementary Medicine Research* 20(6): 462-464
- Ethasari RK. 2014. *Hubungan antara Kebiasaan Sarapan dengan Kesegaran Jasmani dan Status Gizi pada Anak Sekolah Dasar di SDN Padangsari 02 Banyumanik.* JNC. 3(3): 346-352
- Fitri CN. 2012. *Faktor-faktor yang Berpengaruh dengan Kebiasaan Konsumsi Makanan Jajanan pada Siswa Sekolah Dasar di SDN Rawangan 01 Pagi Jakarta Timur Tahun 2012 (Skripsi).* Jakarta: Universitas Indonesia
- Fritsch, L. G., et al. 2013. *Seven New Loci Associated with Age-Related Macular Degeneration.* Nature Genetics 45(4): 433.
- Gordon, A. L. et al. 2010. *Seven Years of Measuring the Makassar Strait Throughflow, the Primary Component of the Indonesian Throughflow.* Proceedings of the OceanObs 9.
- Garg M, Rajesh V, Kumar P. 2014. *Effect of Breakfast Skipping on Nutritional Status and School Performance of 10-16 Years Old Children of Udupi District.* 37:98-117.
- Hardianyah, H. And M. Aries 2016. *Jenis Pangan Sarapan dan Perannya dalam Asupan Gizi Harian Anak Usia 6-12 Tahun*
- 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.
- Holubcikova J et al. 2016. *Lack of Parental Rule-setting On Eating is Associated with a Wide Range of Adolescent Unhealthy Eating Behaviour Both for Boys and Girls.* BMC Public Health. 16(1):359.
- Hardinsyah & Aries, M. 2012. *Jenis Pangan Sarapan dan Perannya dalam Asupan Harian Anak Usia 6-12 Tahun di Indonesia.* Jurnal Gizi dan pangan, 7(2), 89-96
- Jetvig. 2010. *Perubahan Konsumsi Pangan dan Pola Kebiasaan Makan.* Jakarta.
- Jannah, N. 2014. *Realisasi Simpan Pinjam Untuk Ibu Rumah Tangga Sebagai Modal Usaha dalam Meningkatkan Kesejahteraan Keluarga Melalui PNPM (studi Kasus di Dukuh Pelemrenteng RT07/RW02 Desa Kacangan Kecamatan andong Kabupaten Boyolali), Universitas Muhammadiyah Surakarta.*
- Khomsan, A. 2010. *Pangan dan Gizi untuk Kesehatan: Jakarta.* Penerbit PT Radja Grafindo Persada
- Kumala S. 2013. *Faktor Determinan terhadap Kebiasaan Sarapan Siswa di SMP Intinsan Harapan Tangerang Selatan (Thesis).* Depok: Universitas Indonesia.
- Lestari, T. P., et al. 2011. *Hubungan Pola Konsumsi Makanan Jajan dengan Morbiditas dan Status Gizi Anak Sekolah Dasar di Wilayah Kartsura*
- Mueller, N. T., et al. 2015. *Prenatal Exposure to Antibiotics, Cesarean Scction and Risk of Childhood Obesity.* International Journal of Obesty 39(4): 665.
- Maman, K., et al. 2014. *Comparative efficacy and Safety of Medical Streatments for the Management of Overactive Bladder: I“European Urology 65(4):755-765.*
- Notoatmodjo, S. 2010. *Etika dan Hukum Kesehatan.* Rineka Cipta, Jakarta.
- Notoatmodjo, S. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan,* Jakarta: Rineka Cipta.
- Niswah, I., et al. 2014. *Kebiasaan Sarapan, Status Gizi, dan Kualitas Hidup Remaja SMP Bosowa Bina Insani Bogor.* Jurnal Gizi dan Pangan 9(2).
- Perdana F. 2013. *Analisi Jenis, Jumlah dan Mutu Gizi Konsumsi Sarapan Anak Indonesia.* 8(1): 39-46

- Pudjiadi, A., et al. 2010. *Pedoman Pelayanan medis ikatan Dokter Anak Indonesia*. Jakarta: Ikatan Dokter Anak Indonesia:141-149
- Putra, U.S. 2012. *Metode Penelitian*, Bandung: PT, Refika Aditama.
- Rosyidah, Z. And D. R Andrias 2016. *Jumlah Uang Saku dan Kebiasaan Melewatkan Sarapan Berhubungan dengan Status Gizi Lebih Anak Sekolah Dasar*. Media Gizi Indonesia 10(1)1-6.
- RI, K. K. 2013. *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013*. Jakarta Kementerian Kesehatan RIDinKes Jateng.
- Rosyidah, Z. 2015. *Hubungan Antar Jumlah Uang Saku, Kebiasaan sarapan dan Pola Makanan Jajanan dengan Status Gizi Lebih Anak Sekolah Dasar (Studi di SDN Ploso 1-172 Kecamatan Tambaksari Surabaya)*, Universitas Airlangga
- Rosdianto, H. And E. Murdani 2017. *The Implementation of Poe (Predict Observe Explain) Model to Improve Student's Concept Understanding on Newton's Law.* Jurnal Pendidikan Fisika 6(1):55-57
- Shill KB et al. 2014. *Prevalence of Iron Deficiency Anemia Among University 83 Student in Noakhali Region, Bagladesh*. Journal of Health, Population and Nutrition. 32(1): 103-110
- 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
- Siagian A. 2010. *Epidemiologi Gizi*. Jakarta: Eralangga
- Suparmin M. 2010. *Jurnal Ilmiah Spirit*. ISSN: 10(2)
- Sulistyoningsih, H. 2011. *Gizi untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Yogyakarta
- Schusdziarra, V., Margit H., Claudia W., Johanna M., Marietta K., Aline N., Stefan W., and Johannes E. 2010. *Impact of Breakfast on Daily Energy Intake an Analysis of Absolut Versus Relative Breakfast Calori*. <http://www.nutritionj.com/content/10/1/5>
- Sirajudin S, Masni. 2015. *Kejadian Anemia pada Siswa Sekolah Dasar*. 9(3): 264-269.

- Sartika, A, A, D. 2011. Faktor Resiko Obesitas pada Anak 5-15 Tahun di Indonesia. *Makara Kesehatan* 15(1): 37-43
- Sarah A. *Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Tekanan Darah Anak Sekolah dasar Negeri 064979 Medan (Skripsi)*. Medan: Universitas Sumatera Utara: 2013.
- Suharidewi, I. G. A. T. And G. I. Pinatih. *Gambaran Status Gizi pada Anak TK di Wilayah Kerja UPT Kesmas Blahbatuh I Kabupaten Gianyar Tahun 2015*
- Saryono, A. 2010. *Metodologi Penelitian Kualitatif dalam Bidang Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika: 98-99.
- Saryono, A. S. 2010. *Metodologi Penelitian Kebidanan*. Yogyakarta: Nuha Media. (hal 88).
- Sugiyono, P. D. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan*. Pendekatan Kuantitatif.
- Saragi, L., et al. 2015. *Hubungan Sarapan Pagi dengan Aspek Biologis Anak Usia Sekolah*. *Jurnal Online Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau* 2(2): 1205-1211
- Tandirerung EU, Mayulu N, Kawengian SES. 2013. *Hubungan Kebiasaan Makan Pagi dengan Kejadian Anemia pada Murid SDN 3 Manado*. 1(1): 53-68
- Van Lippevelde W et al. 2013. *Associations between Family Related Factors, Breakfast consumption and BMI Among 10 to 12 Year Old Europe Childre: The Cross Sectional Enegy Study*. *Plos One*. 8(11).
- Van Ansem WJ et al. 2014. *Maternal Edication Level and Children's Healthy Eating Behaviour: Role of the Home Food Envrnment (Cross Sectional Results From the INPACT Study)*. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 1:113
- Wijayanto, S, K, K. 2014. *Hubungan Status Gizi dan Kebiasaan Sarapan pagi dengan Prestasi Belajar Anak di SD Muhammadiyah 16 Surakarta*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Zulian, S. N. 2015. *Hubungan Kebiasaan Makan Pagi dan Status Gizi dengan Tingkat Kesegaran Jasmani pada Siswi di Pondok Madrasah Aliyah Al-Manshur Telagondo, Klaten, Universitas Muhammadiyah Surakarta*.

