

## Determinants of Breakfast Habits for Fatukoa Elementary School Students in Kupang City During the COVID-19 Pandemic

Susan Gita Permata Kalla<sup>1\*</sup>, Marselinus Laga Nur<sup>2</sup>, Daniela Boeky<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Public Health Faculty, University of Nusa Cendana

### ABSTRACT

*Breakfast is an activity of eating and drinking which is done in the morning before doing daily activities. A good breakfast consists of food sources of energy, building blocks, and sources of regulators. The benefit of breakfast is to increase concentration because the food consumed can increase blood glucose levels in blood circulation in the brain so that it can concentrate properly. The purpose of this study was to determine the determinants of breakfast habits of SD Inpres Fatukoa students, Kupang City. Analytic research with a cross-sectional design is the method used. All students in grades 4, 5, and 6 at SD Inpres Fatukoa, Maulafa District, Kupang City, with a total of 203 participants, were included in the study. The research sample amounted to 134 samples with a simple random sampling technique. The results showed that there was a significant relationship between gender where  $p.value = 0.000 < \alpha (0.05)$ , knowledge  $p.value = 0.000 < \alpha (0.05)$  and parental rules  $p.value = 0.001 < \alpha (0.05)$  with the habit of having breakfast in the students of SD Inpres Fatukoa, Kupang City. It is expected for parents to always prepare breakfast for their children with a nutritious and balanced nutritional breakfast for their children before leaving for school so that children can concentrate on studying at school and for the education office to provide input to be able to develop programs for health and nutrition education materials in the school curriculum.*

**Keywords:** breakfast habits, gender, knowledge, and parental rules.

### PENDAHULUAN

Kualitas mutu sarapan bagi anak-anak yang ada Indonesia masih sangat rendah. Kondisi rendahnya mutu sarapan disebabkan karena aktivitas sarapan yang dilakukan tidak dengan makanan yang sehat yaitu terdapat kandungan zat gizi tinggi. Riset yang dilakukan membuktikan bahwa dari 35.000 anak usia sekolah hampir sekitar 26,1% anak hanya sarapan dengan air minum dan 44,6% anak memperoleh asupan energi kurang dari 15-30% kebutuhan energi per harinya.<sup>(1)</sup>

Sarapan merupakan suatu aktivitas makan atau minum yang dilakukan oleh seseorang di pagi hari sebelum melakukan aktivitas kehidupannya sehari-hari. Sarapan di pagi hari merupakan menu dasar yang akan dimakan seseorang. Aktivitas ini biasanya dilakukan mulai dari bangun pagi sampai dengan istirahat dari segala aktivitas

dengan tetap memenuhi 15-30% kebutuhan gizi harian. Sarapan yang sangat baik terdiri dari makanan sumber zat tenaga, zat pembangun dan juga akan zat pengatur. Penyusunan asupan zat gizi sarapan pagi benar-benar harus bisa untuk memperhatikan kelengkapan kandungan gizi di dalamnya, terutama karbohidrat, protein, vitamin dan mineral tinggi serat, dan rendah lemak.<sup>(2)</sup>

Pemenuhan sarapan pagi bagi anak sekolah dasar bermanfaat untuk memberikan gizi dasar yang dibutuhkan bagi tubuh anak. Seseorang apabila rutin melakukan sarapan pagi, maka berpeluang lebih besar untuk mendapatkan kebutuhan zat gizi secara konsisten seperti akan zat kalsium, serat asam folat, zat besi, atau vitamin B12.<sup>(3)</sup>

Manfaat sarapan pagi berikutnya adalah meningkatkan konsentrasi. Makanan yang dimakan saat sarapan pagi hari dapat mengubah dan meningkatkan kadar glukosa dalam darah pada sirkulasi darah di otak,

\*Corresponding author:  
[susan14kalla@gmail.com](mailto:susan14kalla@gmail.com)

sehingga seseorang dapat dan mampu untuk berkonsentrasi dengan baik.<sup>(4)</sup> Sarapan pagi sangat penting untuk mendukung segala aktivitas yang akan dilakukan pada pagi hari, terutama pada anak yang beraktivitas di sekolahnya. Kebiasaan tidak sarapan pagi dapat mengganggu konsentrasi anak untuk menerima pelajaran dengan baik.<sup>(5)</sup>

Banyak faktor yang mempengaruhi kebiasaan sarapan pagi pada anak sekolah. Faktor tersebut antara lain jenis kelamin, ketersediaan sarapan, dan pengetahuan gizi anak.<sup>(6)</sup> Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara jenis kelamin, ketersediaan sarapan dan pengetahuan gizi anak terhadap sarapan pagi.<sup>(7)</sup>

SD Inpres Fatukoa merupakan salah satu Sekolah Dasar yang berada pada batas Kota Kupang. SD Inpres Fatukoa mempunyai siswa dengan jumlah siswa 404 dengan 200 siswa laki-laki dan 204 siswa perempuan dengan jarak tempuh dari rumah ke sekolah rata-rata 1-4 km dan 90% orang tua siswa bermata pencaharian petani di Kelurahan Fatukoa.

Berdasarkan hasil observasi awal kepada siswa/i di SD Inpres Fatukoa pada bulan Oktober 2020, diketahui bahwa 12 dari 15 siswa yang ke sekolah untuk melakukan aktivitas belajar, yaitu kegiatan mengambil tugas untuk dapat dikerjakan di rumah, tidak melakukan aktivitas sarapan pagi. Kondisi ini tentunya dapat berpengaruh negatif pada konsentrasi dan kemampuan anak mengikuti proses pembelajaran yang akan dilakukan, karena anak tidak memiliki asupan tenaga dan zat gizi yang mendukung untuk meningkatkan konsentrasi saat mengerjakan tugas yang diberikan guru. Jika kebiasaan tidak sarapan pagi dibiarkan terus menerus, maka akan sangat berisiko pada proses pembelajaran dan dapat membatasi aktivitas dari anak-anak sekolah.

Gambaran pengetahuan dan peraturan mengenai pentingnya dan manfaat sarapan pagi dalam mendukung konsentrasi belajar bagi orang tua siswa SD Inpres Fatukoa pun masih dalam kategori yang rendah. Dikatakan rendah karena masih banyak

orang tua dari siswa yang beranggapan bahwa kebiasaan sarapan pagi bukanlah hal yang penting dan wajib dilakukan setiap pagi dan ditambah dengan aktivitas orang tua yang banyak saat pagi hari di mana harus mengerjakan pekerjaan dalam rumah dan siap melakukan aktivitas bekerja, membuat mereka kesulitan dalam menyiapkan sarapan bagi anak sehingga memberikan uang jajan lebih kepada anak. Pemberian uang jajan atau uang saku dianggap menjadi jawaban atau penyelesaian masalah sarapan dibandingkan dengan mewajibkan anak untuk sarapan di pagi hari sebelum ke sekolah, padahal pemberian uang jajan atau uang saku bisa saja disalahgunakan oleh anak dengan membeli makanan ringan atau permainan dari pada digunakan untuk mengonsumsi makanan yang bergizi yang bisa memenuhi asupan gizi yang dibutuhkan tubuh sehingga bisa mendukung proses aktivitas belajar dan bermain siswa SD Inpres Fatukoa selama berada di sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui determinan kebiasaan sarapan pagi siswa SD Inpres Fatukoa Kota Kupang.

## METODE

Jenis penelitian ini adalah survey analitik dengan desain *cross sectional study*. Penelitian ini dilakukan bulan Maret sampai dengan April 2021. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas 4, 5 dan 6 yang ada di SD Inpres Fatukoa, Kecamatan Maulafa, Kota Kupang yang berjumlah 203 orang siswa. Sampel penelitian berjumlah 134 orang siswa dan teknik pengambilan menggunakan *simple random sampling*. Pengumpulan data penelitian menggunakan bantuan kuesioner yang di dalamnya sudah termaksud *informed consent* bagi siswa dan wawancara. Analisis data meliputi univariat dan bivariat dengan uji analisis *chi-square* dengan bantuan aplikasi SPSS. Penyajian data penelitian dalam bentuk tabel hasil dan narasi atau interpretasi. Penelitian telah mendapatkan persetujuan etik dengan bukti nomor *ethical approval* dengan nomor persetujuan etik 2021003-KEPK.

**HASIL**

Distribusi responden berdasarkan umur siswa dan kelas siswa dapat dilihat pada tabel 1.

**1. Karakteristik Responden**

**Tabel 1.** Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur dan Kelas pada Siswa SD Inpres Fatukoa, Kecamatan Maulafa, Kota Kupang tahun 2020

Karakteristik	n	%
Umur Siswa		
9 tahun	26	19,4
10 tahun	50	74,4
11 tahun	30	22,2
12 tahun	28	21
Kelas Siswa		
IV	43	32,1
V	30	22,4
VI	61	45,5

Tabel 1 menunjukkan bahwa responden dengan karakteristik umur paling banyak yaitu umur 10 tahun sebanyak 50 anak (74,4%), dan paling sedikit umur 9 tahun sebanyak 26 anak (19,4%). Berdasarkan

kelas siswa, responden paling banyak berada di kelas 6, yaitu sebanyak 61 anak (45,5%), dan paling sedikit di kelas 5, sebanyak 30 anak (22,4%).

**2. Hasil Analisis Bivariat**

Tabel 2 menunjukkan distribusi analisis bivariabel antara variabel independen, yaitu

jenis kelamin, pengetahuan dan peraturan orang tua, dengan variabel dependen, yaitu kebiasaan sarapan pagi.

**Tabel 2.** Hasil Analisis Bivariat pada Siswa SD Inpres Fatukoa, Kecamatan Maulafa, Kota Kupang Tahun 2020

Variabel	Kebiasaan Sarapan Pagi				Total n	%	p-value
	Ya		Tidak				
	n	%	n	%			
Jenis Kelamin							
Laki-laki	10	16,4	51	83,6	61	100	0,000
Perempuan	42	57,5	31	42,5	73	100	
Total	52	38,8	81	61,2	134	100	
Pengetahuan							
Baik	46	48,4	49	51,6	95	100	0,000
Kurang	6	15,4	33	84,6	39	100	
Total	52	38,8	81	61,2	134	100	
Peraturan Orang Tua							
Ya	22	61,1	14	38,9	36	100	0,001
Tidak	30	30,6	68	69,4	98	100	
Total	52	38,8	81	61,2	134	100	

Tabel 2 menunjukkan bahwa responden jenis kelamin laki-laki lebih banyak memiliki kebiasaan tidak sarapan pagi, yaitu sebanyak 51 orang (83,6%) dibandingkan dengan kebiasaan sarapan pagi yaitu 10 orang (16,4%) sedangkan responden jenis kelamin perempuan lebih banyak kebiasaan sarapan pagi yaitu 42 orang (57,5%) dibandingkan kebiasaan tidak sarapan pagi yaitu 31 orang (42,5%).

Hasil uji analisis dengan uji *chi-square* antara jenis kelamin dengan kebiasaan sarapan pagi menunjukkan *p-value* (0,000) <  $\alpha$  (0,05), sehingga disimpulkan bahwa ada hubungan antara jenis kelamin dengan kebiasaan sarapan pagi pada siswa SD Inpres Fatukoa, Kecamatan Maulafa, Kota Kupang.

Berdasarkan variabel pengetahuan diketahui bahwa responden pengetahuan baik lebih banyak kebiasaan tidak sarapan pagi yaitu 49 orang (51,6%) dibandingkan dengan kebiasaan sarapan pagi yaitu 46 orang (48,4%). Begitu pula, responden pengetahuan kurang lebih banyak kebiasaan tidak sarapan pagi, yaitu 33 orang (84,6%) dibandingkan yang memiliki kebiasaan sarapan pagi yaitu 6 orang (15,4%).

## PEMBAHASAN

### 1. Jenis Kelamin

Manusia untuk melakukan aktivitas pada dasarnya sangat membutuhkan sejumlah energi untuk mempertahankan hidupnya, untuk menunjang akan pertumbuhan pada fisik dan juga perkembangan otak serta dapat melakukan aktivitas fisik. Energi tersebut dapat diperoleh dari kandungan gizi seperti karbohidrat, lemak dan protein yang ada di dalam bahan makanan yang dikonsumsi.<sup>(8)</sup>

Tubuh seseorang membutuhkan asupan makanan dengan kandungan gizi tinggi agar dapat melakukan aktivitas dengan baik. Pada pagi hari, tubuh membutuhkan asupan energi yang banyak karena pagi hari seseorang akan melakukan banyak aktivitas baik yang ringan dan juga yang berat.<sup>(9)</sup>

Jenis kelamin pada dasarnya tidak bisa menjadi dasar ukuran dalam melakukan

Hasil uji analisis dengan uji *chi-square* antara pengetahuan dengan kebiasaan sarapan pagi menunjukkan *p-value* (0,000) <  $\alpha$  (0,05), sehingga disimpulkan bahwa ada hubungan antara pengetahuan dengan kebiasaan sarapan pagi pada siswa SD Inpres Fatukoa, Kecamatan Maulafa, Kota Kupang.

Selanjutnya, variabel peraturan orang tua tentang sarapan pagi menunjukkan bahwa responden yang memiliki peraturan orang tua lebih banyak memiliki kebiasaan sarapan pagi, yaitu 22 orang (61,1%) dibandingkan dengan kebiasaan tidak sarapan pagi, yaitu 14 orang (38,9%). Sebaliknya, responden yang tidak memiliki peraturan orang tua lebih banyak memiliki kebiasaan tidak sarapan pagi yaitu 68 orang (69,4%) dibandingkan kebiasaan sarapan pagi yaitu 30 orang (30,6%).

Hasil uji analisis dengan uji *chi-square* antara peraturan orang tua dengan kebiasaan sarapan pagi menunjukkan *p-value* (0,001) <  $\alpha$  (0,05), sehingga disimpulkan bahwa ada hubungan antara peraturan orang tua dengan kebiasaan sarapan pagi pada siswa SD Inpres Fatukoa, Kecamatan Maulafa, Kota Kupang.

kebiasaan untuk sarapan di pagi hari atau bahkan tentang asupan gizi yang di konsumsi. Antara laki-laki dan perempuan sama-sama membutuhkan asupan gizi yang baik untuk bisa mendukung proses pertumbuhan dan aktivitas dalam kegiatan sehari-hari. Aktivitas sekolah yang dilakukan oleh siswa merupakan salah satu aktivitas yang cukup membutuhkan energi yang banyak karena kegiatan pun banyak yang dilakukan.<sup>(10)</sup>

Hasil penelitian menunjukkan bahwa banyak siswa tidak melakukan kebiasaan sarapan di pagi hari dan ini didominasi oleh anak laki-laki dibandingkan dengan anak perempuan. Berdasarkan hasil wawancara dengan responden laki-laki tentang alasan mereka tidak sarapan dikarenakan lebih memilih untuk bermain dengan teman sebaya dibandingkan harus sarapan pagi terlebih dahulu sebelum beraktivitas. Hasil statistik menunjukkan bahwa ada hubungan yang erat antara jenis kelamin dengan kebiasaan

sarapan pagi pada anak SD Inpres Fatukoa Kota Kupang. Banyak anak-anak tidak sarapan pagi hari dengan alasan bahwa dirumah orang tua tidak konsisten dalam menyediakan sarapan, tidak suka dengan sarapan, malas makan, tidak sempat untuk sarapan, sarapan yang belum tersedia saat pagi hari dan tidak biasa sarapan di rumah. Kebiasaan orang tua hanya langsung memberikan uang jajan kepada anak dengan harapan bisa memberikan semangat kepada anak agar ke sekolah untuk mengambil tugas dan bisa mengerjakan tugas tersebut dirumah teman atau bisa di rumah sendiri sangat berdampak juga kepada kebiasaan sarapan pagi pada anak.

Hasil temuan penelitian bahwa kebiasaan memberikan uang jajan sebagai bentuk ganti sarapan pagi sudah menjadi kebiasaan yang terus-menerus dilakukan oleh beberapa orang tua sehingga tidak bisa menjamin akan asupan gizi yang seimbang kepada anak agar bisa mendukung proses belajar dan aktivitas yang akan dilakukan oleh anak. Padahal kebiasaan tersebut tidak memastikan anak akan membeli makanan yang dibutuhkan oleh tubuh dan lebih kemakanan yang bersifat praktis seperti *snack* dan makanan ringan.

Orang tua sangat memiliki pengaruh yang penting dalam menjamin asupan gizi yang dibutuhkan oleh anak sehingga perlu adanya sebuah tindakan yang tegas agar anak bisa melakukan kebiasaan sarapan pagi sebelum melakukan sebuah aktivitas belajar dan aktivitas lainnya. Anak laki-laki maupun anak perempuan, sama-sama membutuhkan asupan gizi yang seimbang dalam tubuh mereka sehingga harus bisa diperhatikan.

Penelitian terdahulu yang telah dan pernah dilakukan bahwa anak-anak di usia sekolah dasar, mulai untuk masuk pada aktivitas yang baru dan pengaruh lingkungan terhadap anak pun akan mulai meningkat. Pengalaman yang baru, kegembiraan di sekolah untuk belajar dan bermain dan rasa takut terlambat ke sekolah, menyebabkan anak sering menyimpang pada kebiasaan waktu makan yang telah diberikan. Bukan hanya itu saja, bahkan waktu makan menjadi

tidak menyenangkan karena harus buru-buru ke sekolah karena takut terlambat sehingga anak tidak mau makan. Dalam penelitian ini juga menunjukkan jenis kelamin memiliki hubungan dengan kebiasaan sarapan di pagi hari.<sup>(11)</sup> Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa responden dengan sarapan pagi tidak rutin didapatkan ada 12 siswa sekolah, di mana 8 siswa (66,7%) prestasi belajar di bawah rata-rata dan 4 (33,3%) siswa lainnya memiliki prestasi belajar di atas rata-rata.<sup>(12)</sup>

Diharapkan kepada semua orang tua anak untuk bisa menyediakan sarapan setiap hari terutama pada pagi hari, ini bertujuan agar dapat memberikan contoh yang baik untuk anak dan melakukan sarapan bersama di pagi hari. Orang tua jangan membiarkan anak tidak sarapan di pagi harus bisa memberikan dorongan agar anak mau sarapan. Dengan begitu bisa memberikan dampak kesehatan yang baik dan meningkatkan prestasi belajar bagi anak dan keluarga.

## 2. Pengetahuan

Pengetahuan gizi adalah sesuatu dasar yang harus dimiliki oleh seseorang terkait makanan yang bergizi tinggi dan bagaimana hubungannya dengan kesehatan yang sangat maksimal. Pengetahuan gizi yang dimaksud adalah pengetahuan tentang pemilihan akan konsumsi sehari-hari dan juga pengetahuan mengenai semua zat gizi yang dibutuhkan untuk mendukung fungsi dalam tubuh seseorang. Pemilihan dan konsumsi bahan makanan akan berpengaruh pada status gizi seseorang. Status gizi baik atau status gizi optimal terjadi apabila tubuh memperoleh zat gizi yang cukup sesuai dengan kebutuhan yang sebenarnya bagi tubuh.<sup>(13)</sup>

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa dengan pengetahuan kurang tidak melakukan kebiasaan sarapan di pagi hari sebelum ke sekolah dibandingkan dengan siswa dengan pengetahuan baik. Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa ada hubungan yang erat antara pengetahuan dengan kebiasaan sarapan pagi pada anak SD Inpres Fatukoa Kota Kupang.

Pengetahuan memiliki hubungan yang erat dengan kebiasaan sarapan pagi bagi anak karena dengan pemahaman yang baik akan pentingnya sarapan pagi bagi proses bertumbuh dan berkembang pada anak maka akan dilakukan oleh anak.<sup>(14)</sup> Rata-rata anak-anak memiliki pemahaman yang baik akan pentingnya sarapan di pagi hari, seperti makanan yang harus di konsumsi antara lain, nasi, sayur, ikan, daging dan juga telur dan lainnya. Namun kenyataannya di lapangan bahwa kebiasaan sarapan pagi sulit untuk dipraktekkan oleh anak-anak karena waktu makan yang sudah tidak menyenangkan lagi bagi anak dan rasa takut jika terlambat ke sekolah untuk mengambil tugas yang diberikan oleh guru sehingga ini dapat mempengaruhi kebiasaan bagi anak untuk sarapan di pagi hari.

Anak-anak di SD Inpres Fatukoa sudah dibekali juga dengan uang jajan dengan harapan orang tua anak bisa menggunakan uang tersebut untuk jajan di sekolah, namun pada kenyataan hasil wawancara, anak-anak hanya menggunakan uang tersebut untuk membeli makanan ringan atau *snack* yang kemudian dikonsumsi. Makanan ringan yang dikonsumsi oleh anak-anak sangat berdampak negatif bagi tubuh mereka karena beberapa makanan ada kandungan bahan kimia.<sup>(15)</sup> Pencegahan dengan melarang atau tidak membiarkan anak mengonsumsi makanan ringan sejak dini harus dilakukan orang tua agar risiko mengalami gangguan kesehatan bagi anak lebih kecil dan bahkan tidak terjadi apapun pada tubuh anak.

Riset sebelumnya yang telah dilakukan bahwa 63,5% anak memiliki pengetahuan yang baik dan 36,5% anak memiliki pengetahuan yang kurang. Hasil analisis menunjukkan bahwa pengetahuan memiliki hubungan yang erat dengan kebiasaan sarapan pagi dimana semakin baik pemahaman maka semakin tinggi anak-anak dalam mengambil sikap dalam kebiasaan sarapan pagi karena sudah memahami dan mengetahui akan manfaat dari sarapan pagi.<sup>(16)</sup> Riset lain yang dilakukan juga menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan baik

tentang sarapan pagi 83,3% dan prestasi belajar cukup 16,7% sehingga dapat disimpulkan responden dengan pengetahuan kategori baik dan memiliki prestasi belajar baik di sekolah karena di dukung dengan asupan gizi yang baik.<sup>(17)</sup>

### 3. Peraturan Orang Tua

Bagi anak sekolah, aktivitas akan sarapan merupakan energi yang dibutuhkan sebelum berangkat ke sekolah dan diperlukan untuk mendukung proses belajar selama berada sekolah. Dengan sarapan, lambung dalam tubuh akan terisi kembali setelah melakukan aktivitas sehingga kadar gula darah akan meningkat kembali. Keadaan ini sangat berhubungan erat dengan kerja pada otak terutama meningkatkan hasil belajar yang dilakukan di pagi hari.<sup>(18)</sup>

Sarapan pagi perlu diperhatikan dengan baik untuk bisa menjaga ketahanan tubuh bagi anak dan lebih berkonsentrasi untuk menerima pelajaran dengan baik yang akan didapatkan selama berada dan beraktivitas di sekolah. Terjadinya perubahan pada fisik dan perkembangan otak anak dipengaruhi oleh faktor gizi yang baik dan asupan seimbang. Memasukkan gizi yang tepat dalam tubuh, baik itu jumlah dan jenisnya sangat berpengaruh terhadap proses tumbuh dan kembang anak.<sup>(19)</sup>

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa tidak memiliki peraturan orang tua terkait dengan kebiasaan sarapan di pagi hari dibandingkan dengan orang tua yang memiliki peraturan dalam kebiasaan sarapan pagi. Hasil statistik menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara peraturan orang tua anak dengan kebiasaan sarapan pagi pada anak SD Inpres Fatukoa Kota Kupang.

Peraturan orang tua merupakan salah satu faktor penentu terhadap kebiasaan sarapan pagi bagi anak, karena dengan adanya peraturan yang ketat dan komitmen maka akan memberikan hasil yang baik bagi anak. Total orang tua yang tidak memiliki aturan terkait sarapan pagi pada penelitian ini

sebanyak 73,1%. Rendahnya peraturan orang tua membuat ruang atau kesempatan kepada anak untuk tidak melakukan kebiasaan sarapan saat pagi hari. Bahkan sebagian besar responden menjelaskan bahwa orang tua tidak menyiapkan sarapan pagi dan akan sekalian makan pada jam makan siang. Ini membuktikan bahwa peran peraturan orang tua sangat dibutuhkan bagi anak dan harus diberlakukan agar bisa mendukung proses sarapan di pagi hari.

Hasil riset terdahulu menunjukkan bahwa terdapat 18 responden (39,1%) memiliki dukungan orang tua kurang pada kebiasaan sarapan dan berdampak pada prestasi belajar anak di sekolah. Menurunnya motivasi dan prestasi belajar anak-anak di sekolah disebabkan karena kurangnya akan peran orang tua dalam membina anak, membimbing, mengawasi anak dan memberikan pendidikan kesehatan kepada anak yang akan mengakibatkan pada kurangnya motivasi dalam sarapan pada pagi hari.<sup>(20)</sup>

Sarapan pada pagi hari memberikan arti yang sangat penting yaitu menyediakan kebutuhan energi pada seseorang. Anak sekolah yang tidak pernah sarapan pagi akan mengalami kondisi menurunnya kadar gula dalam darah sehingga pasokan energi kurang yang berakibat adalah tidak berkonsentrasi pada proses belajar. Harus selalu bisa dipastikan bahwa anak harus sarapan pagi sehingga bisa meningkatkan motivasi belajar anak dan mendukung setiap aktivitas yang dilakukan anak.

## KESIMPULAN

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah ada hubungan yang signifikan antara jenis kelamin, pengetahuan dan peraturan orang tua dengan kebiasaan sarapan pagi pada SD Inpres Fatukoa Kota Kupang dimana hasil analisis dengan uji *chi-square* nilai *p-value* <  $\alpha$  (0,05). Diharapkan pihak sekolah dapat memberikan pendidikan gizi dan promosi kesehatan kepada siswa tentang pentingnya kesehatan terutama sarapan pagi dapat melalui materi pelajaran ilmu pengetahuan

alam atau pendidikan jasmani dan kesehatan. Kegiatan bisa dilakukan dengan melakukan kerja sama dengan Dinas Kesehatan atau Puskesmas yang ada.

## KONFLIK KEPENTINGAN

Artikel penelitian sudah benar-benar dipastikan tidak memiliki unsur akan konflik kepentingan pihak manapun, kolaboratif atau akan kepentingan lainnya.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih disampaikan kepada semua responden (siswa SD Inpres Fatukoa) dan seluruh pihak terkait yang sudah sangat memberikan bantuan dengan meluangkan waktu mereka untuk bisa berpartisipasi dalam penelitian ini.

## REFERENSI

1. Hardinsyah, Aries Muhammad. Jenis Pangan Sarapan dan Penerapannya dalam Asupan Gizi Harian Anak Usia 6-12 Tahun di Indonesia. *Jurnal Gizi dan Pangan* [Internet]. 2012;7(2):89–96. Available from: <https://jurnal.ipb.ac.id/index.php/jgizipangan/article/view/12370>
2. Saragi L. Hubungan Sarapan Pagi dengan Aspek Biologis Anak Usia Sekolah. *Jurnal Online Mahasiswa Program Stud Ilmu Keperawatan Universitas Riau (JOM PSIK UNRI)* [Internet]. 2016;2(2):1205–11. Available from: <https://www.neliti.com/publications/189266/hubungan-sarapan-pagi-dengan-aspek-biologis-anak-usia-sekolah>
3. Laras D. Hubungan Kebiasaan dan Kualitas Sarapan, Asupan Energi, Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Lebih Pada Siswa Kelas Xi SMAN 2 Cibinong Tahun 2016 [Internet]. Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta; 2016. Available from: <http://repository.upnvj.ac.id/id/eprint/5525>

4. Larega T. *Effect Of Breakfast On The Level Of Concentration In Adolescents*. Jurnal Major [Internet]. 2015;4(2):115–21. Available from: <https://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/viewFile/535/536>
5. Hermiyanty, Fitriyah, Aiman, Ashari Muhamaad. Gambaran Pengetahuan dan Praktik Menyusun Menu Sarapan pada Orang tua Siswa SDIT Al-Fahmi Palu. GHIDZA Jurnal Gizi dan Kesehatan [Internet]. 2018;2(1):13–23. Available from: <https://jurnal.fkm.untad.ac.id/index.php/ghidza/article/view/3>
6. Sofianita, Arini, Meiyetrian. Peran Pengetahuan Gizi dalam Menentukan Kebiasaan Sarapan Anak-Anak Sekolah Dasar Negeri di Pondok Labu, Jakarta Selatan. Jurnal Gizi dan Pangan (Journal Nutr Food) [Internet]. 2015;10(1):567–62. Available from: <https://jurnal.ipb.ac.id/index.php/jgizipangan/article/view/9313>
7. Kumala S. Faktor Determinan Terhadap Kebiasaan Sarapan Siswa di SMP IT Insan Harapan Tangerang Selatan tahun 2013 [Internet]. Perpustakaan Universitas Indonesia. Universitas Indonesia; 2013. Available from: <http://lib.ui.ac.id/file?file=pdf/abstrak-20349790.pdf>
8. Perdana F, Hardinsyah. Analisis Jenis, Jumlah, dan Mutu Gizi Konsumsi Sarapan Anak Indonesia. Jurnal Gizi dan Pangan (Journal Nutr Food) [Internet]. 2013;8(1):39–46. Available from: <https://journal.ipb.ac.id/index.php/jgizipangan/article/view/7251>
9. Utari L. Gambaran Status Gizi dan Asupan Zat Gizi pada Siswa Sekolah Dasar Kecamatan Sungai Sembilan Kota Dumai. Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau (JOM FK UNRI) [Internet]. 2016;3(1):1–17. Available from: <https://media.neliti.com/media/publications/183759-ID-gambaran-status-gizi-dan-asupan-zat-gizi.pdf>
10. Meriska I. Perilaku Sarapan Pagi Anak Sekolah Dasar. Jurnal Kesehatan [Internet]. 2021;12(2). Available from: <https://ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JK/article/view/72>
11. Gemily S, Aruben R, Suyatno. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kebiasaan dan Kualitas Sarapan Siswa Kelas V di SDN Sendangmulyo 04 Kecamatan Tembalang, Semarang Tahun 2015. Jurnal Kesehatan Masyarakat [Internet]. 2015;3(3):246–56. Available from: <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm/article/view/12153>
12. Alfarisi, Yuniastini, Pinilih, Jauhari. Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Prestasi Belajar Siswa SD Negeri 01 Rajabasa Bandar Lampung. JIKSH Jurnal Ilmu Kesehatan Sandi Husada [Internet]. 2020;9(1):164–9. Available from: <https://akper-sandikarsa.ejournal.id/JIKSH/article/view/237/202>
13. Zulaekah S. Pendidikan Gizi dengan Media Booklet terhadap Pengetahuan Gizi. Jurnal Kesehatan Masyarakat [Internet]. 2012;7(2):127–33. Available from: <https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/kemas/article/view/2808>
14. Sofianita N. Peran Pengetahuan Gizi dalam Menentukan Kebiasaan Sarapan Anak-Anak Sekolah Dasar Negeri di Pondok Labu, Jakarta Selatan. J Gizi dan Pangan (Indonesian Journal Nutrition Food) [Internet]. 2015;10(1):57–62. Available from: <https://jurnal.ipb.ac.id/index.php/jgizipangan/article/view/9313>
15. Anderson. Pemilihan Makanan. Gizi Kesehatan Masyarakat, editor. Jakarta: Kedokteran EGC; 2012.
16. Tumiwa E. Hubungan Pengetahuan Tentang Sarapan Pagi dengan Prestasi Belajar Anak di SD Inpres Talikuran Kecamatan Kawangkoan Utara. Jurnal Keperawatan [Internet]. 2016;4(1):1–6. Available from: <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/view/11902>



17. La Fua, Nurlila Ratna. Hubungan antara Kebiasaan Sarapan Pagi, Dukungan Orang Tua, Fasilitas Sekolah dengan Prestasi Belajar Siswa di Sd Negeri 01 Gunung Sari Kec. Bonegunu Kab. Buton Utara. *Al-TA'DIB J Kaji Ilmu Kependidikan* [Internet]. 2016;9(2):22–43. Available from: <https://ejournal.iainkendari.ac.id/al-tadib/article/view/511>
18. Ferawati, Sundari S. Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar Siswa-Siswi SD Muhammadiyah Karang Tengah Imogiri Bantul Yogyakarta. *Jurnal Ilmu Kebidanan* [Internet]. 2017;4(1):53–61. Available from: <http://jurnalilmukebidanan.akbiduk.ac.id/index.php/jik/article/view/75>
19. Sitti M. Partisipasi Masyarakat dan Orang Tua dalam Penyelenggaraan Pendidikan. *El-Hikmah* [Internet]. 2011;8(2):184–96. Available from: <http://ejournal.uin-malang.ac.id/index.php/elhikmah/article/view/2243>
20. Tumiwa ES, Sarimin S, Ismanto AY. Hubungan Pengetahuan tentang Sarapan Pagi dengan Prestasi Belajar Anak di SD Inpres Talikuran Kecamatan Kawangkoan Utara. *Jurnal Keperawatan* [Internet]. 2020;8(2). Available from: <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/view/11902>