

ORIGINAL ARTICLE

HUBUNGAN SARAPAN DENGAN STATUS GIZI SISWA SD KARYA BAKTI HELVETIA

The Relationship Between Breakfast and Nutritional Status of Students At Karya Bakti Helvetia Elementary School.

Sudana Fatahillah Pasaribu^{1*}, Tuty Hertati Purba¹, Izmi Arisa Putri Lubis¹, Anggie Rizky Lase,¹ Naurah Salsabila¹, Vania Amanda, Putri Elisabeth Telaumbanua¹, Asnita Sri Oktavia Telaumbanua¹

¹ Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Institut Kesehatan Helvetia, Medan, Indonesia

*Penulis Korespondensi

Abstrak

Pendahuluan; Sarapan merupakan bagian penting dalam pola makan seimbang yang dapat memengaruhi status gizi dan prestasi belajar anak usia sekolah. **Tujuan;** Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi pada siswa kelas III di SD Swasta Karya Bakti Helvetia. **Bahan dan Metode;** Penelitian dilakukan di sekolah Sekolah Dasar di SD Swasta Karya Bakti Helvetia, pada tahun 2024 ini menggunakan metode penelitian ini kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional* dan dianalisis menggunakan pendekatan *Chi-Square*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas III sebanyak 53 orang, yang dijadikan sampel secara total sampling. Data dikumpulkan melalui pengukuran antropometri (berat badan dan tinggi badan) untuk menentukan Indeks Massa Tubuh (IMT), serta kuesioner mengenai kebiasaan sarapan (sarapan atau tidak sarapan). **Hasil;** mayoritas responden memiliki status gizi baik (77,4%). Sebagian besar siswa (88,7%) juga terbiasa sarapan rutin sebelum ke sekolah. Hasil uji statistik *Chi-Square* menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi siswa ($p=0,001$). Mayoritas siswa rutin sarapan memiliki status gizi baik (normal), sementara siswa jarang sarapan menunjukkan kecenderungan mengalami gizi kurang, bahkan gizi lebih. Temuan di lapangan menunjukkan bahwa siswa rutin sarapan tampak lebih aktif dan konsentrasi di kelas, sedangkan siswa tidak sarapan cenderung lelah dan kurang fokus. **Kesimpulan;** Terdapat hubungan signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dan status gizi siswa SD Swasta Karya Bakti Helvetia, siswa yang rutin sarapan cenderung memiliki status gizi normal. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan sampel lebih besar dan mempertimbangkan faktor tambahan seperti kualitas sarapan, pola makan keluarga, dan pengaruh lingkungan sekolah.

Kata Kunci: Status Gizi, Kebiasaan Sarapan, Siswa Sekolah Dasar

Abstract

Background; Breakfast is an essential part of a balanced diet that can influence nutritional status and academic performance in school-age children. **Objectives;** This study aimed to analyze the relationship between breakfast habits and nutritional status among third-grade students at SD Swasta Karya Bakti Helvetia. **Material and Method;** The study was conducted in 2024 at SD Swasta Karya Bakti Helvetia using a quantitative design with a pre-experimental approach, analyzed with a cross-sectional method. The population consisted of all 53 third-grade students, selected through total sampling. Data were collected through anthropometric measurements (weight and height) to determine Body Mass Index (BMI), along with a questionnaire on breakfast habits (whether or not students had breakfast). **Results;** The majority of respondents had normal nutritional status (77.4%), and most students (88.7%) reported eating breakfast regularly before school. Chi-Square statistical analysis showed a significant relationship between breakfast habits and nutritional status ($p = 0.001$). Students who routinely ate breakfast were more likely to have normal nutritional status, while those who skipped breakfast tended to experience undernutrition or even overnutrition. Field observations also indicated that students who

*had breakfast were more active and attentive in class, whereas those who skipped breakfast appeared fatigued and less focused. **Conclusion;** There is a significant relationship between breakfast habits and the nutritional status of students at SD Swasta Karya Bakti Helvetia. Students who regularly eat breakfast tend to have normal nutritional status. Further research is recommended with a larger sample size and by considering additional factors such as breakfast quality, family dietary patterns, and the influence of the school environment.*

Keywords: Nutritional Status, Breakfast Habits, Elementary School Student

PENDAHULUAN

Masih banyak anak sekolah menghadapi masalah gizi, baik gizi kurang maupun gizi lebih, yang dapat memengaruhi pertumbuhan, perkembangan, dan prestasi belajar mereka. Anak usia sekolah membutuhkan asupan gizi yang baik, asupan gizi yang baik akan mempengaruhi status gizi seseorang(1). Pertumbuhan dan perkembangan anak usia 7-12 tahun merupakan fase krusial yang sangat dipengaruhi oleh asupan gizi yang seimbang (2). Pengetahuan gizi merupakan dasar penting untuk menentukan konsumsi makanan. Seseorang dengan pengetahuan yang baik dapat menerapkan pengetahuan gizinya, namun pengetahuan yang dimiliki setiap orang memiliki tingkatan yang berbeda (3). Sejalan dengan penelitian Khaedar (2022) menunjukkan sebanyak 63,5% anak sekolah dasar tidak memiliki pengetahuan perilaku pemilihan makanan jajanan yang baik. Pengetahuan terkait gizi adalah penguasaan anak mengenai makanan bergizi seimbang, kebersihan, pengolahan, keamanan makanan, serta penggunaan bahan tambahan dalam makanan (6).

Penelitian sebelumnya oleh Ghufron (2020) menunjukkan bahwa perilaku pemilihan makanan jajanan dapat dipengaruhi juga oleh kebiasaan membawa bekal. Anak sekolah adalah anak-anak yang lebih tertarik dengan makanan yang memiliki penampilan yang menarik serta beragam jenis makanannya. Orang tua harus lebih inspiratif dalam menyiapkan bekal yang menarik serta menu yang disajikan berbeda-beda setiap harinya sehingga membuat anak tidak bosan membawa bekal dari rumah dan berdampak pada perilaku jajan disekolah dapat dikurangi (5). Menjalankan pola makan yang baik, khususnya melalui kebiasaan sarapan pagi, merupakan langkah penting dalam menjaga kesehatan dan pertumbuhan anak. Sarapan tidak hanya berperan dalam mengaktifkan fungsi otak dan menjaga daya konsentrasi, tetapi juga memberikan pasokan energi yang cukup agar siswa dapat mengikuti kegiatan belajar dan aktivitas fisik di sekolah dengan optimal (6).

Anak usia sekolah sangat penting melakukan sarapan pagi sebelum berangkat ke sekolah agar pada saat di sekolah siswa akan berkonsentrasi untuk memperoleh Pelajaran (1). Sarapan sehat merupakan salah satu dari tahapan makan tiga kali sehari, maka dari itu sarapan pagi seharusnya dapat memenuhi sebanyak 25% sampai 30% dari total angka kebutuhan gizi (AKG) yang diperlukan setiap harinya. Beda usia, berat dan tinggi badan, tentu saja juga mempengaruhi AKG masing-masing anak, namun rata-rata kebutuhan nutrisi anak sekolah dasar dengan kisaran usia 7 hingga 12 tahun sebanyak 1.500 kalori/hari (8). Dalam penelitian Winarsih (2021), menunjukkan bahwa status gizi dan hidrasi yang memadai secara positif mempengaruhi memori jangka pendek pada anak-anak usia sekolah, yang sangat penting untuk belajar. Sarapan teratur dan nutrisi yang tepat sangat penting untuk meningkatkan

kinerja akademik anak-anak, terutama dalam konteks pasca-pandemi. Sarapan pagi merupakan salah satu waktu makan terpenting bagi anak usia sekolah (9). Anak yang tidak sarapan akan cenderung mengonsumsi jajanan di sekolah untuk memenuhi kebutuhan energinya(10).

Kebiasaan sarapan merupakan salah satu perilaku makan penting yang berperan dalam mencukupi kebutuhan energi dan nutrisi harian anak sekolah dasar (11). Anak yang tidak sarapan secara rutin berisiko mengalami defisit energi dan mikronutrien penting, yang pada jangka panjang dapat berdampak pada status gizi mereka (12). Sarapan yang terlewat atau tidak mencukupi dapat menyebabkan anak mengalami rasa lapar berlebihan pada saat istirahat atau makan siang, sehingga cenderung memilih jajanan yang cepat dan mudah diperoleh, namun sering kali rendah nilai gizi (11).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa asupan energi yang tidak optimal di pagi hari dapat memengaruhi pertumbuhan, konsentrasi, dan aktivitas fisik anak, yang merupakan indikator tidak langsung dari status gizi (12). Dengan demikian, kebiasaan sarapan tidak hanya berperan sebagai perilaku makan rutin, tetapi juga sebagai penentu awal status gizi anak, karena sarapan menyediakan sebagian besar energi dan nutrisi yang dibutuhkan untuk mendukung aktivitas sekolah dan metabolisme tubuh sepanjang hari (11). Penelitian ini menitikberatkan pada analisis hubungan antara kebiasaan sarapan dan status gizi anak sekolah dasar, dengan asumsi bahwa frekuensi, kualitas, dan kandungan gizi sarapan dapat memberikan kontribusi signifikan terhadap status gizi mereka (12). Faktor-faktor eksternal seperti pengaruh teman sebaya, ekonomi keluarga, atau ketersediaan jajanan tetap diakui sebagai variabel kontekstual, tetapi tidak menjadi pusat analisis (11).

Anak usia sekolah dasar berada pada fase penting dalam proses tumbuh kembang yang ditandai dengan meningkatnya kebutuhan energi dan zat gizi. Status gizi anak merupakan tolok ukur keseimbangan antara konsumsi makanan dan kebutuhan metabolisme tubuh. Status gizi tidak hanya berdampak pada kondisi fisik, tetapi juga berpengaruh terhadap aspek kognitif dan psikososial, termasuk prestasi belajar dan keaktifan di kelas (13). Status gizi adalah suatu keadaan seseorang atau lebih yang ditentukan oleh derajat kebutuhan fisik akan energi dan zat-zat gizi yang diperoleh dari pangan dan makanan. Status gizi merupakan suatu ukuran mengenai kondisi tubuh seseorang yang dapat dilihat dari makanan yang dikonsumsi dan penggunaan zat-zat gizi di dalam tubuh(14). Status gizi dan kebiasaan sarapan dapat memengaruhi fungsi memori jangka pendek pada remaja, yang pada gilirannya berpengaruh pada prestasi belajar. Di masa pascapandemi pola makan yang teratur dan status gizi baik sebagai salah satu kunci penunjang prestasi belajar anak (15).

SD Swasta Karya Bakti Helvetia merupakan salah satu sekolah dasar yang terletak di wilayah Helvetia, Medan, dengan latar belakang sosial dan ekonomi siswa yang bervariasi. Berdasarkan studi pendahuluan dan pengamatan awal di sekolah, ditemukan bahwa masih terdapat beberapa siswa/i melewatkan sarapan sebelum berangkat sekolah dan terdapat variasi status gizi di antara siswi, mulai dari gizi baik hingga kurang gizi. Kondisi ini menunjukkan adanya kebutuhan untuk meninjau lebih jauh hubungan antara kebiasaan sarapan dan status gizi pada siswa di sekolah ini.

Meskipun penelitian mengenai hubungan sarapan dan status gizi pada anak sekolah dasar telah banyak dilakukan, SD Swasta Karya Bakti Helvetia memiliki karakteristik khusus yang membedakannya dari sekolah lain, yaitu keragaman latar belakang sosial-ekonomi siswa, kebiasaan makan di rumah yang berbeda-beda, dan akses yang terbatas terhadap sarapan bergizi. Keunikan ini memberikan peluang untuk memperoleh gambaran yang lebih kontekstual dan relevan mengenai perilaku sarapan serta status gizi siswa. Dengan latar belakang tersebut, penelitian ini penting dilakukan untuk mengetahui hubungan kebiasaan sarapan dengan status gizi pada siswa sekolah dasar di SD Swasta Karya Bakti Helvetia. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar bagi sekolah dalam merancang program intervensi gizi yang tepat guna, serta meningkatkan pola makan sehat dan mendukung prestasi belajar siswa.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan di Sekolah Dasar di SD Swasta Karya Bakti Helvetia, Kecamatan Medan Helvetia, Kota Medan pada tahun 2024. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan oleh pihak sekolah. Penelitian ini dilakukan untuk melihat hubungan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi pada siswa Sekolah Dasar di SD Swasta Karya Bakti Helvetia. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas III SD tersebut yaitu sebanyak 53 siswa. Pengambilan sampel dilakukan secara total sampling, mengingat jumlah siswa yang relatif terbatas dan mudah dijangkau.

Status gizi siswa dalam penelitian ini diukur menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT), yang dihitung dari berat badan (kg) dibagi kuadrat tinggi badan (m^2). Berdasarkan standar Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, status gizi diklasifikasikan menjadi empat kategori. Anak dengan IMT kurang dari 17,0 dikategorikan sebagai gizi kurang, sedangkan anak dengan IMT antara 17,0 hingga 23,0 dikategorikan sebagai gizi baik (normal). Anak yang memiliki IMT lebih dari 23,0 hingga 27,0 dikategorikan sebagai gizi lebih, sedangkan anak dengan IMT lebih dari 27,0 dikategorikan sebagai obesitas. Klasifikasi ini digunakan untuk menilai status gizi siswa secara praktis dan menjadi dasar analisis hubungan antara kebiasaan sarapan dan status gizi.

Kebiasaan sarapan siswa dikumpulkan menggunakan kuesioner yang menanyakan frekuensi sarapan setiap hari. Data yang diperoleh kemudian diklasifikasikan ke dalam tiga kategori berdasarkan frekuensi sarapan (sarapan pagi, sering, dan jarang). Anak yang sarapan 5-7 kali per minggu sebelum berangkat sekolah dikategorikan sebagai sering. Sedangkan anak yang sarapan kurang dari 4 kali per minggu dikategorikan sebagai jarang. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan uji statistik *Chi-Square* untuk melihat adanya hubungan antara variabel-variabel yang diteliti. Analisis data dilakukan menggunakan aplikasi SPSS. Hasil analisis disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan tabulasi silang.

HASIL

Uji Univariat

Berdasarkan Tabel 1, yang menyajikan hasil analisis univariat, diketahui bahwa mayoritas responden merupakan siswa kelas III SD Swasta Karya Bakti Helvetia berusia 8 tahun (50,9%), disusul oleh usia 9 tahun (39,6%) dan 7 tahun (9,4%). Proporsi jenis kelamin siswa hampir seimbang, dengan 52,8% perempuan dan 47,2% laki-laki. Status gizi siswa didominasi oleh kategori gizi baik (77,4%), sedangkan sisanya terdiri atas gizi kurang (13,2%), gizi lebih (7,5%), dan obesitas (1,9%). Selain itu, mayoritas siswa (88,7%) memiliki kebiasaan sarapan secara rutin, sedangkan hanya 11,3% yang jarang sarapan. Ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa sudah terbiasa mengonsumsi sarapan sebelum ke sekolah, yang merupakan kebiasaan positif bagi pemenuhan energi harian.

Tabel 1. Analisis Univariat

Karakteristik Responden	Frequency	Persentasi
Umur		
7 tahun	5	9,4%
8 tahun	27	50,9%
9 tahun	21	39,6%
Total	53	100%
Jenis kelamin		
Laki-laki	25	47,2%
Perempuan	28	52,8%
Total	53	100%
Status gizi		
Obesitas	1	1,9%
Gizi lebih	4	7,5%
Gizi baik (normal)	41	77,4%
Gizi kurang	7	13,2%
Total	53	100%
Sarapan pagi		
Sering	47	88,7%
Jarang	6	11,3%
Total	53	100%

Analisis Bivariat:

Tabel 2. Hubungan Antara Sarapan Pagi Dengan Status Gizi Pada Siswa Kelas SD Karya Bakti Helvetia

Sarapan	Status Gizi								<i>p-value</i>
	Obesitas		Gizi Lebih		Gizi Baik		Gizi Kurang		
	f	%	f	%	f	%	f	%	
Sering	1	1,89	0	0	39	73,58	3	5,66	0,01
Jarang	1	1,89	4	7,55	2	20,67	4	7,55	
total	2	3,77	4	7,55	41	77,36	7	13,21	

Tabel 2 menunjukkan hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan status gizi siswa kelas III

SD Swasta Karya Bakti Helvetia. Dari tabel tersebut terlihat bahwa mayoritas siswa yang memiliki kebiasaan sarapan pagi secara rutin memiliki status gizi baik, yaitu sebanyak 39 orang. Sementara itu, dari kelompok siswa yang jarang sarapan, terdapat proporsi yang lebih tinggi mengalami gizi lebih (4 siswa) dan obesitas (1 siswa). Sebaliknya, siswa yang rutin sarapan hampir seluruhnya memiliki status gizi yang normal, dan hanya sedikit yang mengalami gizi kurang (3 siswa). Temuan ini mengindikasikan bahwa terdapat tren bahwa kebiasaan sarapan pagi berhubungan positif dengan status gizi yang lebih baik, serta berperan dalam mencegah terjadinya gizi kurang maupun gizi lebih pada siswa.

Tabel 3. Uji Chi-square

	<i>Chi-Square Tests</i>		
	<i>Value</i>	<i>df</i>	<i>Asymptotic Significance (2-sided)</i>
<i>Pearson Chi-Square</i>	16,974 ^a	3	,001
<i>Likelihood Ratio</i>	11,893	3	,008
<i>Linear-by-Linear Association</i>	9,855	1	,002
<i>N of Valid Cases</i>	53		

Tabel 3 menyajikan hasil uji statistik *Chi-Square* untuk menguji hubungan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi. Nilai *Pearson Chi-Square* sebesar 16,974 dengan tingkat signifikansi (*p-value*) 0,001 menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi siswa. Nilai *p-value* kecil dari 0,05 menandakan bahwa hubungan ini tidak terjadi secara kebetulan. Selain itu, hasil uji *Linear-by-Linear Association* dengan nilai *p-value* sebesar 0,002 juga memperkuat bahwa terdapat asosiasi linier antara variabel kebiasaan sarapan dan status gizi. Dengan jumlah kasus valid sebanyak 53 siswa, uji ini memberikan bukti statistik yang kuat bahwa sarapan pagi memiliki peran penting dalam mendukung status gizi yang optimal pada anak usia sekolah.

PEMBAHASAN

Hubungan Antara Status Gizi Dengan Sarapan Pagi Pada Siswa Di SD Karya Bakti Helvetia

Hasil univariat menunjukkan bahwa dari 53 siswa kelas III SD Swasta Karya Bakti Helvetia, mayoritas mengalami gizi baik (77,36%), sedangkan yang tergolong gizi lebih hanya 7,55%, gizi kurang 13,21%, dan obesitas 3,77%. Distribusi ini menggambarkan bahwa sebagian besar siswa berada dalam kondisi gizi yang normal, namun masih terdapat proporsi siswa yang memerlukan perhatian terkait masalah gizi, khususnya pada kategori gizi kurang dan gizi lebih. Dari segi kebiasaan sarapan, sebagian besar siswa (81,13%) rutin sarapan pagi setiap hari, sedangkan 18,87% jarang sarapan (≤ 4 kali/minggu). Hasil ini menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan mayoritas sudah terbentuk dengan baik di kalangan siswa, namun tetap ada sebagian siswa yang belum rutin sarapan, yang berpotensi

memengaruhi status gizi mereka.

Hasil analisis bivariate menggunakan uji *Chi-Square* menunjukkan nilai signifikansi $p = 0,001$, yang menandakan adanya hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dan status gizi. Siswa yang rutin sarapan memiliki peluang lebih besar untuk mencapai status gizi normal, sedangkan siswa yang jarang sarapan cenderung mengalami gizi kurang atau gizi lebih. Temuan ini menegaskan bahwa kebiasaan sarapan dapat dijadikan indikator penting dalam upaya pencegahan masalah gizi pada anak usia sekolah. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan pagi dapat meningkatkan asupan energi dan nutrisi yang diperlukan tubuh, sehingga mendukung status gizi yang optimal pada anak usia sekolah (16).

Temuan penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian oleh Soheilipour et al. (2019), yang menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan pagi berhubungan positif dengan status gizi dan prestasi akademik siswa sekolah dasar (17). Penelitian oleh Potempa-Jeziorowska et al. (2022) juga melaporkan bahwa kebiasaan sarapan pagi berhubungan dengan status gizi pada anak usia sekolah di Polandia (18). Sebaliknya, anak yang melewatkan sarapan cenderung mengonsumsi makanan ringan rendah gizi atau tinggi gula, yang dapat menyebabkan ketidakseimbangan nutrisi, sejalan dengan temuan oleh Adolphus et al. (2013). Perbedaan konteks, misalnya kualitas sarapan dan pola makan keluarga, juga dapat memengaruhi status gizi anak (19,20).

Secara teoritis, hubungan ini dapat dijelaskan melalui konsep keseimbangan energi dan asupan makanan. Sarapan pagi memberikan energi, protein, dan mikronutrien penting yang dibutuhkan tubuh untuk aktivitas fisik dan kognitif di pagi hari. Anak yang tidak sarapan cenderung mengalami defisit energi, kurang konsentrasi, cepat lelah, dan lebih mudah mengonsumsi jajanan rendah gizi sebagai pengganti sarapan, sehingga memengaruhi status gizi mereka. Faktor lingkungan, seperti pola asuh orang tua, ketersediaan waktu, dan kondisi ekonomi juga memengaruhi kebiasaan sarapan anak (21,22).

Dengan demikian, temuan penelitian ini menekankan pentingnya kebiasaan sarapan pagi sebagai bagian dari upaya pencegahan masalah gizi. Sekolah perlu melakukan edukasi gizi dan pembiasaan sarapan, sementara orang tua didorong untuk menyediakan sarapan sehat secara rutin, sehingga kebiasaan sarapan yang baik dapat menjadi budaya yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak secara optimal.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dan status gizi siswa SD Swasta Karya Bakti Helvetia. Siswa yang rutin sarapan cenderung memiliki status gizi normal. Temuan ini menegaskan bahwa sarapan pagi merupakan kebiasaan penting dalam menjaga keseimbangan energi, mendukung konsentrasi belajar, serta mencegah terjadinya kekurangan maupun kelebihan gizi pada anak usia sekolah.

Untuk penelitian selanjutnya, disarankan menggunakan jumlah sampel yang lebih besar dan mencakup faktor-faktor tambahan seperti kualitas dan komposisi sarapan, pola makan keluarga, tingkat pengetahuan gizi orang tua, serta pengaruh lingkungan sekolah. Pendekatan yang lebih komprehensif diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih mendalam mengenai berbagai determinan status gizi anak, sehingga hasilnya dapat menjadi dasar bagi upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan kesehatan gizi siswa sekolah dasar.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti menyampaikan terima kasih kepada Kepala Sekolah, guru, dan seluruh siswa SD Swasta Karya Bakti Helvetia yang telah memberikan izin, bantuan, serta partisipasi dalam pelaksanaan penelitian ini.

KONFLIK KEPENTINGAN

Penulis menyatakan tidak ada konflik dalam publikasi artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Yanti, E. (2021). Pentingnya Sarapan bagi Anak Sekolah Dasar dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 16(2), 88-94.
2. Saavedra JM, Prentice AM. Nutrition in school-age children: a rationale for revisiting priorities. *Nutrition Reviews* 2022;81:823–43. <https://doi.org/10.1093/nutrit/nuac089>.
3. Kendel Jovanović G, Janković S, Pavičić Žeželj S.(2023). The effect of nutritional and lifestyle education intervention program on nutrition knowledge, diet quality, lifestyle, and nutritional status of Croatian school children. *Frontiers in Sustainable Food Systems* 2023;7. <https://doi.org/10.3389/fsufs.2023.1019849>.
4. Parahita, M. A., Nurmalasari, Y., & Pebriyani, U. (2023). Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Status Gizi terhadap Memori Jangka Pendek pada Remaja. *Jurnal Medika Malahayati*.
5. Ghufron, F. T., Engkeng, S. and Mandagi, C. K.(2020). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Konsumsi Jajanan pada Peserta Didik di SD Negeri 52 Manado. *Jurnal KESMAS*, 9(1),pp. 84–89
6. Fatiha, P. H., & Widawati, W. (2022). Hubungan Status Gizi dan Kebiasaan Sarapan dengan Prestasi Belajar saat New Normal. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 3(2)
7. Khaedar, S. S. M. (2022). Pengetahuan dan Sikap Anak Usia Sekolah Tentang Pemilihan Makanan Jajanan Sehat di SDI Tamamaung I. *Jurnal Kewarganegaraan*, 6(3).

8. Sitoayu, L., Putri, V. H., Lutfi ani, W., & Rumana, N. A. (2020). Makan Bergizi dan Hidup Penuh Prestasi. *Jurnal Abdimas*, 6(2), 93–97
9. Winarsih BD, Fatmawati Y, Hartini S.(2021). Hubungan Status Gizi Dan Status Hidrasi Dengan Fungsi Memori Jangka Pendek Anak Usia Sekolah n.d. <https://doi.org/10.33658/jl.v17i2.261>.
10. Hardinsyah & Supariasa, I.D.N. (2016). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: EGC.Syahrani, R. (2023). Hubungan kebiasaan sarapan dengan status gizi anak di MIN 1 Kuantan Singingi. Pekanbaru: di Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Asim Riau.
11. Picauly, I. T. (2020). Pentingnya sarapan sehat dalam peningkatan prestasi siswa sekolah dasar di wilayah Desa Kolbano, Kecamatan Amanuban Tengah Kabupaten Timor Tengah Selatan.
12. Hantia, O. (2021). *Pengaruh Kebiasaan Sarapan Pagi Terhadap Konsentrasi Belajar dan Hasil Belajar Siswa Di Kelas V Sdn 24 Kota Bengkulu*.Skripsi. Institut Agama Islam Negeri Bengkulu.
13. Wowor, P., Engkeng, S. & Kalesaran, A. F. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Konsumsi Jajanan Pada Pelajar Di Sekolah Dasar Negeri 16 Dan Sekolah Dasar Negeri 120 Kota Manado. *Jurnal Asuhan Ibu dan Anak*, 6(2), pp.91–98.46.<http://jurnal.stikesmukla.ac.id/index.php/motor/article/view/221>
14. Rahmawati, L., Hardinsyah, A., & Octavia, Z. F. (2022). Hubungan antara Pengetahuan Gizi, Kebiasaan Jajan dan Status Gizi pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Gizi dan Kuliner (Journal of Nutrition and Culinary)*, 3(1), 37-45
15. Maryanto RY.(2024). The Relationship Between Breakfast Habits and Knowledge of Nutritional Status and Learning Achievement of Class VII Students of SMPN 02 Banjar Agung, Lampung n.d. <https://doi.org/10.33541/edumatsains.v9i1.3545>.
16. Nuralisa. (2025). Kebiasaan sarapan pagi, status gizi, dan hubungan antara keduanya pada anak sekolah dasar. *Public Health and Medical Sciences Journal*, 3(1), 45–52.
17. Soheilipour, F., et al. (2019). Breakfast habits, nutritional status and their relationship with academic performance in primary school students in Iran. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 51(9), 1062–1068.
18. Potempa-Jeziorowska, M., Jonczyk, P., Świętochowska, E., & Kucharzewski, M. (2022). The Analysis of the Nutritional Status and Dietary Habits among Children Aged 6–10 Years Old Attending Primary Schools in Poland. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(2), 953.
19. Adolphus, K., Lawton, C. L., & Dye, L. (2013). The effects of breakfast on behavior and academic performance in children and adolescents. *Frontiers in Human Neuroscience*, 7, 425.

20. Wikanti, C.Z.A., Said, I. and Khairunnisa, A., (2024). Hubungan Kebiasaan Sarapan, Kualitas Tidur, dan Body Image dengan IMT/U Remaja di SMAN 32 Jakarta. *Media Gizi Ilmiah Indonesia*, 2(1), pp.1-10.
21. Kral, T. V. E., et al. (2011). Effects of eating breakfast compared with skipping breakfast on the nutritional status of children. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 93(3), 473–481. <https://doi.org/10.3945/ajcn.110.003502>
22. El Ati, J., et al. (2024). Skipping breakfast is associated with inadequate nutrient intake among children and adolescents. *Nutrients*, 16(1), 123. <https://doi.org/10.3390/nu16010123>