

**HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI DAN ASUPAN ZAT GIZI
MAKRO DENGAN STATUS GIZI ANAK DI SD NEGERI 1
PANGKAJENE KABUPATEN SIDRAP**

*The Relationship Breakfast Habits And Macro Nutrition Intake With The Nutritional Status Of
Children At State Elementary School 1 Pangkajene, Sidrap District*

Nurul Fauziyah¹, Sunarto², Sirajuddin², Hj. Hikmawati Mas'ud²

¹Alumni Prodi Gizi dan Dietetika Poltekkes Makassar

²Dosen Jurusan Gizi Poltekkes Makassar

nurulfauziyah@poltekkes-mks.ac.id

HP : 082157477871

ABSTRACT

In supporting the physical and development of children, various kinds of nutrients are needed in sufficient quantities to meet good development and growth, because the role of nutrition determines the state of children's health, including nutritional status. Skipping breakfast causes a nutritional deficit and cannot be replaced by nutrient intake through other meals. Intake of nutrients will affect the concentration and intelligence of children in receiving knowledge at school. The purpose of this study was to determine the relationship between breakfast habits and intake of macronutrients with the nutritional status of children at SD Negeri 1 Pangkajene, Sidrap Regency.

This type of research uses a cross-sectional design. Population of elementary school students grades IV, V, IV. The sample in the study was 65 children. Breakfast habits were collected through a questionnaire. Intake of macronutrients is known through food recall interviews. Nutritional status is known through the value of BMI. Statistical test with Chi-Square.

The results showed good breakfast habits (70.8%), adequate energy intake (95.4%), sufficient protein intake (90.8%), sufficient fat intake (92.3%), sufficient carbohydrate intake (96.9%), normal nutritional status (61.5%). Statistical analysis found that there was a relationship between breakfast habits and intake of macronutrients with the nutritional status of children with a P value <0.05.

The conclusion of this study is that there is a relationship between breakfast habits and intake of macronutrients with the nutritional status of children at SD Negeri 1 Pangkajene, Sidrap Regency. It is recommended for students to improve breakfast habits and pay more attention to the food they will consume.

Keywords : Intake of Nutrients, Breakfast Habits, Nutritional Status

ABSTRAK

Dalam menunjang perkembangan dan fisik anak, dibutuhkan berbagai macam zat gizi yang diperlukan dalam jumlah yang mencukupi untuk memenuhi perkembangan dan pertumbuhan yang baik, karena peran gizi sangat menentukan keadaan kesehatan anak termasuk status gizi. Melewatkan sarapan pagi menyebabkan defisit zat gizi dan tidak dapat diganti asupan zat gizi melalui waktu makan yang lain. Asupan zat gizi akan mempengaruhi daya konsentrasi dan

kecerdasan anak dalam menerima ilmu di sekolah. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan kebiasaan sarapan pagi dan asupan zat gizi makro dengan status gizi anak di SD Negeri 1 Pangkajene Kabupaten Sidrap.

Jenis penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional*. Populasi siswa SD kelas IV, V, IV. Sampel dalam penelitian sebanyak 65 anak. Kebiasaan sarapan pagi dikumpulkan melalui kuesioner. Asupan zat gizi makro diketahui melalui wawancara food recall. Status gizi diketahui melalui nilai IMT. Uji statistic dengan *Chi-Square*.

Hasil penelitian diketahui kebiasaan sarapan pagi baik (70,8%), asupan energi cukup (95,4%), asupan protein cukup (90,8%), asupan lemak cukup (92,3%), asupan karbohidrat cukup (96,9%), status gizi normal (61,5%). Analisis statistik diketahui ada hubungan kebiasaan sarapan pagi dan asupan zat gizi makro dengan status gizi anak dengan nilai $P < 0,05$.

Kesimpulan penelitian ini adalah ada hubungan kebiasaan sarapan pagi dan asupan zat gizi makro dengan status gizi anak di SD Negeri 1 Pangkajene Kabupaten Sidrap. Disarankan bagi siswa untuk kebiasaan sarapan pagi ditingkatkan serta lebih memperhatikan makanan yang akan dikonsumsi.

Kata Kunci : Asupan Zat Gizi, Kebiasaan Sarapan, Status Gizi

PENDAHULUAN

Anak sekolah adalah golongan yang berusia antara 7–12 tahun. Golongan ini mempunyai karakteristik mulai mencoba mengembangkan kemandirian dan menentukan batasan-batasan atau norma. Di sinilah variasi individu mulai lebih mudah dikenali seperti pada pertumbuhan dan perkembangan, pola aktivitas, kebutuhan zat gizi, perkembangan kepribadian, serta asupan makanan (Pritasari et al., 2017).

Kehidupan anak sebagai aset sumber daya manusia dan generasi penerus perlu mendapat perhatian. Kecukupan gizi merupakan salah satu faktor terpenting dalam pengembangan anak. Kecukupan gizi sangat memengaruhi kecerdasan dan produktivitas anak sehari-hari (Hanim et al., 2022).

Dalam menunjang perkembangan dan fisik anak, dibutuhkan berbagai macam zat gizi yang diperlukan dalam jumlah yang mencukupi untuk memenuhi perkembangan dan pertumbuhan yang baik, karena peran gizi sangat menentukan keadaan kesehatan anak termasuk status gizi (Dewi Noviyanti et al., 2018). Semakin bervariasi atau beraneka ragam makanan yang dikonsumsi, maka semakin terpenuhi pula kecukupan zat gizinya yang selanjutnya dapat berdampak pada status gizi dan kesehatannya (Azis Asmawati et al., 2018).

Anak akan banyak melakukan aktivitas fisik maupun mental, seperti: bermain, belajar, berolahraga, dan lain-lain pada usia sekolah. Zat gizi yang diberikan akan membantu dalam meningkatkan imun tubuh berkembang dengan baik dan tidak

mudah terserang penyakit. Memerlukan tambahan energi, protein, kalsium, fluor, dan zat besi karena pertumbuhan pada usia ini berlangsung pesat dan aktivitas main bertambah. Untuk memenuhi kebutuhan energi dan zat gizi, anak terkadang makan hingga 5 kali sehari. Namun sebaiknya anak tetap diajari untuk makan 3 kali sehari dengan menu gizi yang tinggi, yaitu: sarapan, makan siang, dan makan malam. Anak juga perlu untuk diajari sarapan pagi agar dapat berpikir dengan baik di sekolah sehingga dapat memenuhi kebutuhannya serta mencegah terjadinya masalah gizi pada anak sekolah, baik gizi kurang maupun kegemukan pada anak (Pritasari et al., 2017).

Melewatkan sarapan pagi menyebabkan defisit zat gizi dan tidak dapat diganti asupan zat gizi melalui waktu makan yang lain. Melewatkan sarapan pagi pada anak-anak dipengaruhi oleh nafsu makan yang kurang dan berpengaruh terhadap jadwal makan berikutnya sehingga asupan energi harian berkurang. Asupan gizi yang kurang dan tidak seimbang dapat mempengaruhi pertumbuhan, perkembangan dan status gizi anak (Dewi Noviyanti et al., 2018).

Makan pagi atau sarapan pagi mempunyai peranan penting dalam

memenuhi kebutuhan energi anak sekolah. Asupan zat gizi akan mempengaruhi daya konsentrasi dan kecerdasan anak dalam menerima dan menyerap setiap ilmu yang didapat di sekolah (Azis Asmawati et al., 2018). Sarapan menyumbangkan energi sebesar 25% dari kebutuhan gizi sehari.

Hasil Riset Kesehatan Dasar Nasional (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi pendek pada anak usia 5-12 tahun mencapai 30.7%. Secara nasional prevalensi kurus (menurut IMT/U) pada anak usia 5-12 tahun adalah 11.2%. Tidak hanya gizi kurang, masalah gizi lebih juga dapat terjadi pada anak usia sekolah. Masalah gemuk pada anak usia 5-12 tahun masih tinggi yaitu 18.8%, terdiri dari gemuk 10.8% dan sangat gemuk (obesitas) 8.8%. Prevalensi di Sulawesi Selatan menurut IMT/U pada anak umur 5-12 tahun yaitu 2.97% sangat kurus, 8.64% kurus, 7.83% gemuk, dan 6.54% obesitas. Di kabupaten Sidenreng Rappang sendiri, sebanyak 1.97% anak berumur 5-12 tahun sangat kurus, 6.70% kurus, 6% gemuk dan 8.83% mengalami obesitas (Riskesdas, 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh Verdiana Lydia dan Muniroh Lailatul (2017) pada siswa SDN Sukoharjo I Malang, didapatkan 32.6% siswa tidak sarapan, 37.2% hanya sekedar sarapan dan 2.3%

melakukan sarapan berlebih. Siswa yang melakukan sarapan sehat hanya sebesar 27.9%.

Masalah gizi seimbang di Indonesia masih merupakan masalah yang cukup berat. Pada hakikatnya berpangkal pada keadaan ekonomi yang kurang dan terbatasnya pengetahuan tentang gizi (Nova Maria & Yanti Rahmita, 2018). Masih banyak anak yang tidak membiasakan sarapan pagi sebelum ke sekolah. Kebiasaan mengabaikan sarapan pagi mengakibatkan tubuh tidak mendapatkan asupan zat gizi yang cukup sehingga menurunkan status gizi. Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka peneliti melakukan penelitian untuk mengetahui “Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dan Asupan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi Anak di SD Negeri 1 Pangkajene Kabupaten Sidrap”.

METODE PENELITIAN

Jenis dan Desain Penelitian

Rancangan penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah survey analytic. Sedangkan jenis penelitian yang digunakan adalah cross-sectional yaitu dengan cara pendekatan, observasi atau pengumpulan data pada satu waktu. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa SD Negeri 1

Pangkajene kelas IV, V dan VI. Sampel sebanyak 65.

Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SD Negeri 1 Pangkajene Kabupaten Sidrap. Waktu penelitian dimulai pada bulan Desember 2022 – Januari 2023.

Jenis dan Cara Pengumpulan Data

Jenis data pada penelitian ini yaitu data primer dan data sekunder.

Data primer yaitu seperti identitas sampel meliputi nama, kelas, jenis kelamin, tanggal lahir (umur), alamat, dan pekerjaan orang tua diperoleh melalui wawancara kepada responden. Data asupan zat gizi (karbohidrat, protein dan lemak) diperoleh melalui wawancara langsung dengan menggunakan metode 5 langkah yang ditanyakan langsung kepada responden. Data kebiasaan sarapan diperoleh melalui pengumpulan data menggunakan kuesioner yang dilakukan dengan wawancara yang berisi seberapa sering dan jenis makanan apa yang biasanya dikonsumsi saat sarapan serta berapa banyak porsi yang dikonsumsi. Data status gizi didapatkan dengan mengukur berat badan dan tinggi badan, setelah itu diukur IMT untuk melihat status gizinya. Alat ukur tinggi badan menggunakan stature

meter (microtoise) dengan ketelitian 0.1 cm, sedangkan alat penimbangan berat badan menggunakan timbangan digital.

Data sekunder yaitu data umum lokasi penelitian dan jumlah siswa SD Negeri 1 Pangkajene yang diperoleh dari pihak sekolah.

Cara Pengolahan dan Analisis Data

Data tentang kebiasaan sarapan pagi diukur dengan mengajukan 10 buah pertanyaan kepada siswa, dimana masing-masing pertanyaan memiliki nilai/skor yang sesuai dengan bobotnya. Skor terendah yaitu 0 untuk pilihan jawaban C, skor 1 untuk pilihan jawaban B, dan skor tertinggi 2 untuk pilihan jawaban A. Skor dari setiap jawaban kemudian dijumlahkan, setelah itu dipresentasikan terhadap nilai maksimum, selanjutnya dikategorika menjadi dua kategori yaitu baik dan kurang. Data asupan zat gizi makro diketahui melalui wawancara food recall metode 5 langkah, dengan menggunakan aplikasi *Nutrisurvey*, setelah itu menganalisis kandungan gizi berdasarkan AKG dan selanjutnya dikategorikan menjadi dua kategori yaitu cukup dan kurang. Data status gizi diketahui melalui pengukuran antropometri berat badan dan tinggi badan kemudian dihitung IMT untuk melihat status gizinya dan dikategorikan menjadi 5

kategori yaitu sangat kurus, kurus, normal, gemuk, dan obesitas.

Data yang telah dikumpulkan diolah dan dianalisis menggunakan program computer yaitu program SPSS dan dianalisis secara deskriptif kemudian disajikan dalam bentuk tabel dan narasi. Data di analisis dengan uji statistik *Chi Square* dengan batas kemaknaan 0,05 sehingga bila $\rho \leq 0,05$ maka hasil statistik dinilai bermakna dan jika $\rho \geq 0,05$ maka hasil statistik tidak bermakna.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1.
Karakteristik Sampel

Variabel	n	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	37	56,9
Perempuan	28	43,1
Kelas		
IV	22	33,8
V	21	32,3
VI	22	33,8
Umur		
9 Tahun	4	6,2
10 Tahun	23	35,4
11 Tahun	23	36,9
12 Tahun	14	21,5

Data Primer, 2023

Tabel 2.
Distribusi Responden Berdasarkan Variabel yang Diteliti

Variabel	n	%
Kebiasaan Sarapan		
Baik	46	70,8
Kurang	19	29,2

Asupan Energi		
Cukup	62	95,4
Kurang	3	4,6
Asupan Protein		
Cukup	59	90,8
Kurang	6	9,2
Asupan Lemak		
Cukup	60	92,3
Kurang	5	7,7
Asupan Karbohidrat		
Cukup	63	96,9
Kurang	2	3,1
Status Gizi		
Sangat Kurus	11	16,9
Kurus	9	13,8
Normal	40	61,5
Gemuk	2	3,1
Obesitas	3	4,6

Data Primer, 2023

PEMBAHASAN

Kebiasaan Sarapan Pagi

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 mengajar di sekolah (Khomsan, 2004).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan pagi anak Sekolah Dasar Negeri 1 Pangkajene Kabupaten Sidrap sebagian besar berada pada kategori baik sebanyak 46 anak (70,8%), dimana 70% anak sarapan 5-7 kali dalam seminggu dan selalu sarapan setiap ingin berangkat ke sekolah. Sebanyak 68% anak mengatakan bahwa jenis makanan yang dikonsumsi saat

sarapan selalu berganti setiap hari, sebagian besar dengan menu makanan lengkap seperti nasi, sayur dan lauk. Orang tua atau keluarga selalu menyediakan sarapan pagi untuk anak sebelum berangkat ke sekolah. Hampir 80% anak yang tidak sempat sarapan di rumah maka diganti dengan jajanan di kantin sekolah.

Penelitian yang dilakukan oleh Dewi Noviyanti & Pertiwi Dyah Kusudaryati (2018) menunjukkan sebanyak 78,6% siswa SD Muhammadiyah Program Khusus Surakarta memiliki kebiasaan sarapan pagi setiap hari atau minimal 4 kali seminggu. Begitu juga dengan penelitian Rahman Nurdin et al., (2017) bahwa secara frekuensi sarapan pagi menunjukkan 83,3% murid SDN Inpres 3 Tondo Kota Palu sarapan setiap hari atau minimal 4 kali seminggu.

Asupan Zat Gizi Makro

Kekurangan zat gizi akan mengurangi kemampuan dan konsentrasi belajar siswa. Zat-zat gizi yang dikonsumsi secara cukup akan tercapai status gizi yang optimal sehingga pertumbuhan dan perkembangan anak baik (Almatsier, 2004).

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa asupan energi sarapan pagi anak di SD Negeri 1 Pangkajene Kabupaten Sidrap dengan kategori cukup sebanyak 62 anak (95,4%) dan kategori

kurang sebanyak 3 anak (4,6%). Asupan energi berasal dari makanan dan minuman dan diukur dalam kilojoules atau kilokalori. Apabila asupan energi kurang dari kecukupan energi yang dibutuhkan maka cadangan energi yang terdapat didalam

tubuh yang disimpan dalam otot akan digunakan. Kekurangan asupan energi ini apabila berlangsung dalam jangka waktu yang cukup lama maka akan mengakibatkan menurunnya berat badan dan keadaan kekurangan zat gizi lainnya.

Tabel 3.
Analisis Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Status Gizi Anak di SDN 1 Pangkajene Sidrap

Kebiasaan Sarapan Pagi	Status Gizi					<i>p</i> value
	Sangat Kurus n (%)	Kurus n (%)	Normal n (%)	Gemuk n (%)	Obesitas n (%)	
Baik	0 (0,0)	6 (13,0)	37 (80,4)	1 (2,2)	2 (4,3)	0,000
Kurang	11 (57,9)	3 (15,8)	3 (15,8)	1 (5,3)	1 (4,6)	

Data Primer, 2023

Untuk asupan protein sarapan pagi dengan kategori cukup sebanyak 59 anak (90,8%) dan kategori kurang sebanyak 6 anak (9,2%). Protein terdapat pada bahan makanan yang berasal dari hewani dan nabati. Fungsinya membentuk sel-sel baru untuk menggantikan sel-sel tua atau yang sudah rusak. Kebutuhan protein adalah sebesar 10-15% dari kebutuhan kalori total. Sebagian besar anak mengonsumsi protein hewani seperti ayam dan ikan, serta protein nabati seperti tempe.

Untuk asupan lemak sarapan pagi pada kategori cukup sebanyak 60 anak (92,3%) dan kategori kurang sebanyak 5 anak (7,7%). Lemak berfungsi sebagai sumber

tenaga dan juga mempertahankan dan memelihara suhu badan. Kebutuhan lemak adalah sebesar 10-25% dari kebutuhan kalori total. Sumber lemak pada anak sekolah diperoleh dari minyak nabati dan juga lemak yang terdapat pada bahan makanan yang berasal dari hewan.

Selanjutnya asupan karbohidrat sarapan pagi dengan kategori cukup sebanyak 63 anak (96,9%) dan kategori kurang sebanyak 2 anak (3,1%). Karbohidrat berfungsi sebagai penyedia tenaga dan kalori untuk memenuhi kebutuhan kegiatan tubuh. Kebutuhan karbohidrat adalah sebesar 60-75% dari kebutuhan kalori total. Sumber karbohidrat pada anak sekolah berasal dari

padi-padian seperti beras, serta terigu dan turunannya seperti roti dan mie instan.

Penelitian yang dilakukan oleh Ariyanto (2022) menunjukkan bahwa asupan zat gizi siswa SMP di Perkotaan dan

Pedesaan Kabupaten Muna dengan kategori kurang sebanyak 34 siswa (24,3%) dan asupan zat gizi dengan kategori cukup sebanyak 106 siswa (75,7%).

Tabel 4.
Analisis Hubungan Asupan Zat Gizi Makro (Energi) dengan Status Gizi Anak di SDN 1 Pangkajene Sidrap

Asupan Zat Gizi Makro	Kategori	Status Gizi					p value
		Sangat Kurus n (%)	Kurus n (%)	Normal n (%)	Gemuk n (%)	Obesitas n (%)	
Asupan Energi	Cukup	9 (14,5)	9 (14,5)	40 (64,5)	1 (1,6)	3 (4,8)	0,002
	Kurang	2 (66,7)	0 (0,0)	0 (0,0)	1 (33,3)	0 (0,0)	
Asupan Protein	Cukup	6 (10,2)	9 (15,3)	40 (67,8)	2 (3,4)	2 (3,4)	0,000
	Kurang	5 (83,3)	0 (0,0)	0 (0,0)	0 (0,0)	1 (16,7)	
Asupan Lemak	Cukup	9 (15,0)	6 (10,0)	40 (66,7)	2 (3,3)	3 (5,0)	0,002
	Kurang	2 (40,0)	3 (60,0)	0 (0,0)	0 (0,0)	0 (0,0)	
Asupan Karbohidrat	Cukup	9 (14,3)	9 (14,3)	40 (63,5)	2 (3,2)	3 (4,8)	0,002
	Kurang	2 (100,0)	0 (0,0)	0 (0,0)	0 (0,0)	0 (0,0)	

Data Primer, 2023

Status Gizi

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan distribusi status gizi siswa di SD Negeri 1 Pangkajene Kabupaten Sidrap untuk kategori sangat kurus sebanyak 11 anak (16,9%), kategori kurus sebanyak 9 anak (13,8%), kategori normal sebanyak 40 anak (61,5%), kategori gemuk sebanyak 2

anak (3,1%) dan kategori obesitas sebanyak 3 anak (4,6%).

Masih ada anak yang tidak membiasakan sarapan setiap hari dan hanya mengonsumsi minuman saat sarapan, dimana hal ini berpengaruh terhadap status gizi anak tersebut. Asupan zat gizi yang kurang akan mengakibatkan terjadinya

kekurangan gizi yang berdampak pada pertumbuhan anak.

Penelitian yang dilakukan oleh Nuzrina et al., (2017) pada siswa SD Duri Kepa 11 menunjukkan sebagian besar memiliki status gizi normal (52 orang), 25 orang berstatus gizi gemuk dan enam orang sisanya berstatus gizi kurus. Secara langsung, gizi kurang maupun lebih disebabkan oleh faktor makanan dan penyakit.

Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Status Gizi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di SD Negeri 1 Pangkajene Kabupaten Sidrap menunjukkan distribusi hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan status gizi anak dimana yang memiliki kebiasaan sarapan pagi yang baik dan status gizi normal sebanyak 37 anak (80,4%),

Berdasarkan hasil analisa menggunakan uji statistic dengan uji Chi square dengan tingkat kemaknaan 95% ($p = 0,05$) dimana nilai nilai $p = 0,000 (< 0,05)$. Hal ini menandakan H_a diterima artinya ada hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan status gizi anak di SD Negeri 1 Pangkajene Kabupaten Sidrap.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan Ariyanto

(2022) pada siswa di SMP Perkotaan dan Pedesaan di Kabupaten Muna yang menunjukkan adanya hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan status gizi siswa ($p = 0,000$).

Anak usia sekolah umumnya menghabiskan waktu 6-7 jam di sekolah, sehingga asupan gizi anak akan kurang jika tidak diawali dengan sarapan. Status gizi tidak lepas kaitannya dengan kebiasaan sarapan pagi karena sarapan pagi memberikan kebutuhan nutrisi untuk tubuh dan menunjang perkembangan otak serta menghindari resiko anak kekurangan gizi dan obesitas. Selain itu sarapan juga menyediakan karbohidrat yang siap digunakan untuk meningkatkan kadar gula darah serta memberikan kontribusi penting akan beberapa zat gizi yang diperlukan tubuh seperti protein, lemak, vitamin dan mineral. Ketersediaan zat gizi ini bermanfaat untuk berfungsinya berbagai proses fisiologis dalam tubuh (Khomsan, 2004).

Pola makan sangat mempengaruhi keadaan gizi seseorang. Pola makan yang baik dapat meningkatkan status gizi. Keadaan gizi yang kurang terjadi karena tubuh kekurangan beberapa jenis zat gizi yang dibutuhkan.

Hubungan Asupan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SD Negeri 1 Pangkajene Kabupaten Sidrap didapatkan sebanyak 93,8% anak mendapatkan asupan zat gizi makro yang cukup, sedangkan sebanyak 6,2% anak mendapatkan asupan zat gizi makro kurang. Berdasarkan hasil uji hubungan asupan zat gizi makro dengan status gizi anak menggunakan uji statistic dengan uji Chi square dengan tingkat kemaknaan 95% ($p = 0,05$) diperoleh hasil nilai $p < 0,05$. Hal ini menandakan H_a diterima artinya ada hubungan asupan zat gizi makro dengan status gizi anak di SD Negeri 1 Pangkajene Kabupaten Sidrap.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Kadir (2019) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara asupan zat gizi makro sarapan dengan status gizi siswa di MTs Negeri 1 Kota Gorontalo. Hal ini juga didukung dengan teori Supriasa (2016) mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi secara langsung.

Asupan zat gizi yang seimbang pada anak sekolah akan membantu upaya perbaikan gizi melalui pemenuhan gizi pada anak. Anak dengan asupan zat gizi yang baik dan sehat akan memiliki status gizi

yang baik, juga membantu anak berproses lebih banyak di sekolah dan akan menjadi orang dewasa yang lebih sehat dan produktif.

Adapun keterbatasan penelitian ini adalah jumlah sampel yang terbatas pada kelas IV, V dan VI siswa SD Negeri 1 Pangkajene Kabupaten Sidrap. Dalam proses pengambilan data, informasi yang diberikan responden terkadang tidak menunjukkan pendapat responden yang sebenarnya, hal ini terjadi karena terkadang perbedaan pemikiran, anggapan dan pemahaman yang berbeda tiap responden, juga faktor lain seperti kejujuran dalam pengisian pendapat responden dalam kuesioner.

KESIMPULAN

1. Kebiasaan sarapan pagi siswa dengan kategori baik sebanyak 70,8% dan kategori kurang sebanyak 29,2%.
2. Asupan zat gizi makro siswa yaitu:
 - a. Asupan energi sarapan pagi siswa dengan kategori cukup sebanyak 95,4% dan kategori kurang sebanyak 4,6%.
 - b. Asupan protein sarapan pagi siswa dengan kategori cukup sebanyak 90,8% dan kategori kurang sebanyak 9,2%.

- c. Asupan lemak sarapan pagi siswa dengan kategori cukup sebanyak 92,3% dan kategori kurang sebanyak 7,7%.
 - d. Asupan karbohidrat sarapan pagi siswa dengan kategori cukup sebanyak 96,9% dan kategori kurang sebanyak 3,1%.
3. Status gizi siswa untuk kategori sangat kurus sebanyak 16,9%, kategori kurus sebanyak 13,8%, kategori normal sebanyak 61,5%, kategori gemuk sebanyak 3,1% dan kategori obesitas sebanyak 4,6%.
 4. Ada hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan status gizi anak di SD Negeri 1 Pangkajene Kabupaten Sidrap.
 5. Ada hubungan asupan zat gizi makro dengan status gizi anak di SD Negeri 1 Pangkajene Kabupaten Sidrap.

SARAN

1. Bagi Siswa

Disarankan untuk lebih meningkatkan kebiasaan sarapan pagi bagi siswa serta lebih memperhatikan makanan yang akan dikonsumsi, lebih memilih makanan yang kaya akan kandungan zat gizi.

2. Bagi Sekolah

Perlu diadakan peningkatan pengetahuan zat gizi khususnya mengenai kebiasaan sarapan pagi serta mengonsumsi makanan yang kaya akan kandungan zat gizi, dapat dilakukan melalui penyuluhan.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian terkait tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan sarapan pagi, asupan zat gizi makro dan status gizi anak di sekolah.

REFERENSI

- Almatsier, S. (2004). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Ariyanto, F. (2022). *Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Asupan Zat Gizi Dengan Status Gizi Siswa SMP Di Perkotaan Dan Pedesaan Kabupaten Muna*.
- Azis Asmawati, Pagarra Halifah, & Asriani. (2018). Hubungan Asupan Zat Gizi Dan Status Gizi Dengan Hasil Belakang IPA Siswa Pesantren MTs Di Kabupaten Buru. *Jurnal Ipa Terpadu, 1*.
- Dewi Noviyanti, R., & Pertiwi Dyah Kusudaryati, D. (2018). *Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Status Gizi Siswa SD Muhammadiyah Program Khusus Surakarta*.
- Hanim, B., Ingelia, I., & Ariyani, D. (2022). Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Status Gizi Anak Sekolah

- Dasar. *Jurnal Kebidanan Malakbi*, 3(1), 28.
<https://doi.org/10.33490/b.v3i1.570>
- Hardiansyah, & Supariasa Dewa. (2017). *Ilmu Gizi: Teori & Aplikasi*.
- Khomsan, A. (2004). *Peranan Pangan Dan Gizi Untuk Kualitas Hidup*. PT. Grasindo.
- Nova Maria, & Yanti Rahmita. (2018). Hubungan Asupan Zat Gizi Makro Dan Pengetahuan Gizi Dengan Status Gizi Pada Siswa MTs. An-Nur Kota Padang. *Jurnal Kesehatan Perintis*, 5.
- Nuzrina, R., Melani, V., & Ronitawati, P. (2017). *Penilaian Status Gizi Anak Sekolah Dasar Duri Kepa 11 Menggunakan Indeks Tinggi Badan Menurut Umur Dan Indeks Massa Tubuh Menurut Umur* (Vol. 3, Issue 1).
- Pritasari, Damayanti D, & Lestari N. (2017). *Gizi Dalam Daur Kehidupan*.
- Rahman Nurdin, Dewi Utami Nikmah, & Bohari. (2017). Kebiasaan Sarapan Pagi, Asupan Zat Gizi, dan Status Gizi Murid SDN Inpres 3 Tondo, Kota Palu. *Jurnal Preventif*, 8, 1–58.
- Riskesdas. (2018). *Riskesdas 2018*.
- Supariasa, I. D. N., Bakri, B., & Fajar, I. (2016). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: EGC.
- Verdiana, L., & Muniroh, L. (2017). Kebiasaan Sarapan Berhubungan Dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa SDN Sukoharjo 1 Malang. *Media Gizi Indonesia*, 12.
- Waryono. (2010). *Gizi Reproduksi*. Penerbit Pustaka Rihama.