

HUBUNGAN SARAPAN PAGI DENGAN ASPEK BIOLOGIS ANAK USIA SEKOLAH Lamtiur Saragi¹, Oswati Hasanah², Nurul Huda³

Program Studi Ilmu Keperawatan
Universitas Riau
Email: lamtiur.saragi@ymail.com

Abstract

The aim of this research was to identify the relation of breakfast behavior with biological aspect the SDN 26 Pekanbaru's students the design was correlation research with cross sectional approach. The sampling technigue stratifled random sampling involving 148 elderly that was selected based on inclusion criteria. This research used questionnaire and observation sheet. The univariate and bivariate analysis with chi square test. The result showed that the majority of respondents have good breakfast behavior (54,7%) and the majority respondent have biological aspect problem (70,9%). Farther bivariate analysis showed, there is a correlation between breakfast with biological aspects of school-age children p value (0,000) < alpha (0,05).

Keywords: Breakfast, biological aspect, school-age children

PENDAHULUAN

Usia sekolah merupakan rentang usia perkembangan anak usia sekolah 6-12 tahun. Pada usia sekolah ini anak mulai bertanggung jawab atas perilakunya sendiri baik hubungan dengan orang tua, teman sebaya dan orang lain disekitar lingkungannya. Selain itu anak memperoleh dasar-dasar pengetahuan untuk keberhasilan penyesuaian diri pada kehidupan dewasa serta memperoleh keterampilan tertentu (Wong, 2009).

Anak usia sekolah menjalani kehidupan yang penuh tuntutan dan tantangan. Perubahan yang terjadi pada usia 6 sampai 18 tahun sangat luas dan mencakup semua area pertumbuhan dan perkembangan. Anak akan membangun, memperluas, memperhalus, keterampilan fisik, psikososial, kognitif dan moral sehingga ia akan diterima sebagai anggota masyarakat yang produktif. Anak sekolah berada pada masa pertumbuhan fisik dan mental yang sangat diperlukan untuk menunjang kehidupannya di masa datang (Potter & Perry, 2009).

Anak sekolah adalah investasi bangsa, karena mereka adalah generasi penerus bangsa. Upaya peningkatan kualitas sumber daya manusia harus dilakukan sejak dini. Oleh karenanya anak usia sekolah memerlukan

kondisi tubuh yang optimal dan bugar. Tubuh yang bugar dapat diperoleh dengan asupan nutrisi yang baik sepanjang hari. Makan pagi dimulai dari pukul 06.00 sampai pukul 10.00 pagi, sedangkan waktu untuk jam makan siang dimulai dari pukul 13.00 sampai 14.00 siang dan untuk jam makan malam dimulai pukul 19.00 sampai 21.00 malam (Ratna, 2013).

Sarapan pagi merupakan makanan yang berpengaruh untuk perkembangan otak. Dimana otak butuh nutrisi dan oksigen makanan akan dicerna ditubuh disampaikan keseluruh tubuh, sel, jaringan yang ada, dan saraf. Proses berpikir membutuhkan kerja dari saraf yang melibatkan sel dan jaringan yang membutuhkan nutrisi. Dalam sebuah penelitian menunjukkan bahwa sarapan berhubungan erat dengan kecerdasan mental. Sehingga memberikan nilai positif terhadap aktivitas otak, menjadi lebih cerdas, peka dan mudah konsentrasi. Sebuah survei membuktikan anak dan remaja yang sarapan dengan yang kaya karbohidrat akan lebih bersemangat, mampu mencurahkan perhatian pada pelajaran, ceria, kooperatif dan gampang berteman (Syhanur, 2012).

Jarak antara makan malam dengan pagi sangat panjang yaitu kurang lebih 10 jam, sehingga kadar gula yang merupakan sumber

energi dalam tubuh menurun pada pagi hari. Waktu pagi setelah bangun tidur adalah waktu untuk melakukan segala aktivitas, tubuh membutuhkan energi yang cukup, energi itu bisa diperoleh dari sarapan pagi. Sarapan menjadi energi untuk semua aktivitas tubuh anak disekolah seperti berfikir dan belajar, karena energi yang berasal dari makan malam telah terpakai untuk aktivitas tubuh malam hari sebelum tidur dan pada saat tidur. Jika makan pagi tidak selalu dilakukan maka tubuh akan berusaha menaikkan kadar gula darah dengan mengambil cadangan lemak. Dalam keadaan seperti ini tubuh tidak berada dalam keadaan baik untuk melakukan aktivitas, sehingga akan mengganggu konsentrasi belajar anak (Astuti & Sulistyowati, 2007).

Pemberian makan yang baik harus sesuai dengan jumlah, jenis dan jadwal yang berbeda pada tiap usia anak. Ketiga hal tersebut harus terpenuhi sesuai usia anak secara keseluruhan. Pada usia sekolah jenis dan jumlah makanan berbeda antara anak laki-laki dan perempuan. Anak laki-laki lebih banyak melakukan aktivitas fisik sehingga memerlukan kalori yang lebih banyak dibandingkan anak perempuan. Pada usia ini biasanya anak perempuan sudah mengalami masa haid sehingga memerlukan lebih banyak protein, zat besi dari usia sebelumnya (Judarwanto, 2008). Makan yang cukup dipagi hari akan dapat mempengaruhi aspek biologis.

Aspek biologis adalah sesuatu yang berhubungan dengan aspek fisik kehidupan. Secara biologis anak yang tidak sarapan pagi akan mengalami kekosongan lambung sehingga kadar gula akan menurun yang mana gula darah merupakan sumber energi utama otak. Jika anak kekurangan energi akan menyebabkan anak kurang bergairah, lemah, cepat lelah, anemia dan mudah mengantuk. Hal ini menyebabkan anak tidak mampu untuk berkonsentrasi saat memulai pelajaran, anak juga akan sering sakit-sakitan sehingga seringkali absen di sekolah (Khomsan, 2004).

Menurut penelitian Trianti (2005), di SDN Citarum Semarang sebanyak 34,83% anak sekolah dasar (SD) tidak sarapan sebelum berangkat sekolah. Rohayati (2003) mengungkapkan peran ibu menjadi faktor yang berhubungan dengan kebiasaan sarapan siswa. Survei Mercycorps (dalam Ni luh & Lilis, 2012) menemukan bahwa 35% anak sekolah di Riau mengalami status gizi kurang. Kebiasaan makan pagi merupakan faktor determinan status gizi. Anak yang tidak biasa makan pagi berisiko terhadap terjadinya status gizi kurang.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi survei awal yang peneliti lakukan kepada 20 siswa/siswi SDN 26 pekanbaru tentang kebiasaan sarapan pagi, masih ada sekitar 55% siswa yang belum membiasakan sarapan pagi dari 55% anak yang tidak sarapan sebelum berangkat sekolah mengatakan sering merasakan lemas, pusing, capek, mengantuk saat belajar, hasil observasi peneliti melihat masih ada anak yang tidak berkonsentrasi saat belajar dan orang tua siswa juga mengatakan sering anak tidak sempat sarapan pagi karena faktor waktu anak sulit dibangunkan sehingga tidak sempat untuk sarapan. Berdasarkan hasil wawancara dan latar belakang yang telah diuraikan diatas penulis tertarik ingin mengangkat judul penelitian Hubungan sarapan pagi dengan aspek biologis anak usia sekolah di SDN 26 Pekanbaru.

Penelitian ini bermanfaat bagi peneliti, mahasiswa keperawatan, tempat penelitian dan perkembangan ilmu keperawatan sebagai acuan dalam melakukan penyuluhan pentingnya sarapan pagi pada anak.

METODELOGI PENELITIAN

Metode penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian korelatif yang menggunakan pendekatan *cross sectional*. *Cross sectional* adalah suatu pendekatan penelitian dimana variabel-variabel yang mempengaruhi diobservasi sekaligus pada waktu yang sama (Notoatmodjo, 2005). Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara sarapan dengan aspek biologis anak usia sekolah di

Pekanbaru. Sampel pada penelitian ini adalah anak kelas IV dan V sebanyak 148 responden. Instrument pada penelitian ini adalah lembar kuesioner dan lembar observasi.

Pengumpulan data dilakukan di Ruang kelas IVA sampai kelas VIC. Peneliti melakukan pemilihan sampel berdasarkan kriteria yang telah ditentukan. Responden yang menandatangani *informed consent* akan mengisi kuesioner. Setelah responden selesai mengisi kuesioner peneliti melakukan pemeriksaan fisik seperti berat badan (BB), tinggi badan (TB), nadi (N), pernafasan (RR) dan kuku.

Analisa data pada penelitian ini adalah univariat dan bivariat. Analisa univariat dilakukan untuk melihat karakteristik responden meliputi kelas, usia, jenis kelamin, kebiasaan sarapan, aspek biologis. Analisa bivariat menggunakan *uji chi square* untuk melihat apakah ada hubungan sarapan pagi dengan aspek biologis anak usia sekolah.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan penelitian didapatkan hasil sebagai berikut:

1. Analisa Univariat

Tabel 1

Distribusi frekuensi karakteristik respnden

karakteristik	Jumlah (N)	Persentase (%)
Kelas		
- IV	77	52,0
- V	71	48,0
Jenis kelamin		
- Laki-laki	78	52,7
- Perempuan	70	47,3
Umur		
- 9 tahun	16	10,8
- 10 tahun	82	55,4
- 11 tahun	50	33,8

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan hasil penelitian bahwa mayoritas responden yang diteliti adalah siswa kelas IV, yaitu 52.0% (77 orang). Pada karakteristik jenis kelamin diperoleh sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 52.7% (78 orang). Berdasarkan dari umur responden mayoritas berada pada usia 10 tahun yaitu 55.4% (82 orang).

Tabel 2

Distribusi frekuensi kebiasaan sarapan

Kebiasaan sarapan	Jumlah (N)	Persentase (%)
Baik	81	54,7
Kurang baik	67	45,3

Kebiasaan sarapan pagi dikategorikan menjadi 2 yaitu baik dan tidak baik yang ditetapkan berdasarkan median=20. Berdasarkan tabel 2 diatas diketahui bahwa sebagian besar memiliki kebiasaan sarapan pagi yang baik yaitu 54.7% (81 orang).

Tabel 3

Distribusi frekuensi aspek biologis

Aspek biologis	Jumlah (N)	Persentase (%)
Non kompleks	43	29,1
kompleks	105	70,9

Aspek biologis ini dikategorikan menjadi 2 yaitu non kompleks dan kompleks Berdasarkan tabel 3 diatas diketahui bahwa sebagian besar memiliki aspek biologis yang kompleks yaitu 70.9% (105 orang).

2. Analisa Bivariat

Tabel 4

Hubungan sarapan pagi sengan aspek biologis

Kebiasaan sarapan pagi	Aspek biologis				Total	P value
	Non kompleks		kompleks			
	n	%	n	%		
Baik	42	28.4	39	26.4	81	54,7
Tidak baik	1	7	66	44,6	67	45.3
Total	43	29.1	105	70.9	148	100.0

Berdasarkan tabel 4 diatas menggambarkan hubungan sarapan pagi dengan aspek biologis anak usia sekolah. Hasil statistik hubungan sarapan pagi dengan aspek biologis anak usia sekolah menunjukkan bahwa, pada responden yang memiliki aspek biologis yang non kompleks sebanyak 29.1% (43 orang), 28.4% (42 orang) diantaranya mempunyai kebiasaan sarapan pagi baik dan 7% (1 orang) yang mempunyai kebiasaan sarapan tidak baik. Sedangkan responden yang memiliki aspek

biologis kompleks sebanyak 70.9% (105 orang), 26.4% (39 orang) mempunyai kebiasaan sarapan baik dan 44.6% (66 orang) mempunyai kebiasaan sarapan tidak baik. Berdasarkan *uji chi-square* diperoleh p value < (0.05) yang berarti H_0 ditolak, maka dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara sarapan pagi dengan aspek biologis anak usia sekolah

PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

a. Jenis kelamin

Hasil penelitian yang dilakukan pada 148 responden diperoleh hasil sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 78 orang (52.7%). Pada anak usia sekolah kebiasaan makan dibedakan berdasarkan jenis kelaminnya anak laki-laki lebih rutin melakukan kebiasaan sarapan pagi dari pada anak perempuan karena anak laki-laki lebih banyak melakukan aktivitas fisik sehingga memerlukan kalori yang lebih banyak untuk meningkatkan daya tahan tubuh (Judarwanto, 2008).

Hasil penelitian Senanayake & Parakramandasa (2008) yang menyatakan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan pada kebiasaan sarapan antara laki-laki dan perempuan dengan hasil perbandingan (1:1). Berbeda dengan hasil penelitian yang dilakukan Berkey, et al, (2000) yang menyatakan bahwa perempuan mempunyai kemungkinan lebih tinggi untuk melewatkan sarapan dibanding laki-laki dikarenakan adanya tekanan sosial untuk menjadi kurus dan menurunkan berat badan serta gambaran tubuh yang negatif.

b. Umur

Hasil penelitian yang dilakukan pada 148 responden dengan hasil umur responden terbanyak adalah pada umur 10 tahun yaitu siswa yang duduk dikelas IV responden terbanyak yaitu 55.4% (82 orang). Hal ini didukung oleh teori yang menyatakan bahwa anak usia dibawah 10 tahun cenderung akan lebih memilih aturan yang diterapkan oleh orang tua, sedangkan anak usia 11 dan 12 tahun cenderung lebih memilih aturan yang diterapkan oleh kelompoknya (Wong, 2009).

Anak sekolah sangat membutuhkan asupan zat gizi, sarapan sangat penting bagi anak

sekolah. Anak yang terbiasa sarapan pagi akan mempunyai kemampuan yang lebih baik dibanding anak yang tidak terbiasa sarapan pagi. Sarapan pagi akan memacu pertumbuhan dan memaksimalkan kemampuan anak di sekolah (Hurlock, 2003).

2. Kebiasaan sarapan pagi

Hasil penelitian yang dilakukan pada 148 responden sebagian besar responden memiliki kebiasaan sarapan pagi yang baik yaitu sebanyak 54.7% (81 orang). Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan Ahmad (2010) diketahui kebiasaan sarapan pada anak di SD Negeri Kledokan, Depok, Sleman, Yogyakarta sebagian besar dalam kategori biasa sarapan yaitu sebesar 52.4% ini menggambarkan bahwa persentase kebiasaan sarapan pagi pada anak hampir sama besar dengan persentase pada penelitian sebelumnya, dimana lebih dari setengah anak usia sekolah mempunyai kebiasaan sarapan pagi yang baik.

Kebiasaan sarapan merupakan aktivitas yang baik, mengingat sarapan merupakan sumber energi bagi anak dalam melakukan aktivitas untuk aktivitas belajar. Hasil penelitian epidemiologis dan klinis menyebutkan bahwa kekurangan gizi menghambat respon imunitas dan meningkatkan resiko penyakit infeksi (Siagian, 2006).

Makan pagi atau sarapan pagi adalah makanan yang dimakan pada pagi hari sebelum beraktivitas, yang terdiri dari makanan pokok dan lauk pauk. Jumlah yang dimakan kurang lebih 1/3 dari makanan sehari (Amrannur, 2009). Sarapan bagi anak usia sekolah sangat penting juga bermanfaat untuk meningkatkan daya tahan tubuh.

Faktor menyebabkan anak-anak tidak mau sarapan pagi. Ada yang merasa waktunya sangat terbatas karena jarak sekolah cukup jauh, terlambat bangun pagi, atau tidak ada selera untuk sarapan pagi. Faktor orang tua yang tidak sempat membuat sarapan karena harus berangkat bekerja dipagi hari juga menjadi salah satu alasan mengapa anak tidak sarapan sehingga orang tua cenderung lebih memilih memberikan uang saku kepada anak (Khomsan, 2010).

3. Aspek biologis

Masalah aspek biologis ini dibagi menjadi 2 kategori yaitu kompleks dan non kompleks. Anak dikatakan memiliki masalah pada aspek biologis apabila mengalami lebih dari satu masalah. Dari hasil analisa didapat mayoritas responden memiliki masalah biologis yang kompleks yaitu 70.9% responden (105 orang). Masalah biologis yang dialami oleh anak jika tidak sarapan pagi diantaranya pusing, lemas, capek, mengantuk saat pelajaran dan sulit menerima pelajaran. Kondisi ini dapat disebabkan oleh pasokan gula darah pada tubuh juga ikut habis, sehingga tubuh kesulitan memasok jalan gula darah ke otak (Ratnawati, 2011).

Berdasarkan hasil dari observasi yang dilakukan peneliti kepada 148 orang responden yang memiliki kebiasaan sarapan baik dan kurang baik didapatkan 24 orang responden mengalami masalah pada aspek biologis seperti lemas, pucat, gelisah dan kurang bersemangat sehingga anak akan mengalami gangguan saat proses belajar. Untuk itu orang tua harus memperhatikan dan membiasakan anak untuk sarapan pagi sebelum berangkat sekolah atau sebelum memulai aktivitas agar tidak mengganggu konsentrasi anak disekolah.

4. Hubungan sarapan pagi dengan aspek biologis

Hasil penelitian yang dilakukan pada 148 responden dengan menggunakan *uji chi-square* diperoleh $p\text{ value} < (0.05)$ yang berarti H_0 ditolak, maka dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara sarapan pagi dengan aspek biologis anak usia sekolah. Pada penelitian yang dilakukan Erina (2013) terbukti bahwa ada hubungan yang bermakna antara kebiasaan makan pagi dengan kejadian anemia pada murid di SDN 3 Manado, pada penelitian Yulianti (2000) yang membuktikan ada hubungan antara kebiasaan makan pagi dengan kondisi fisiologis tubuh anak SD. Berbeda dengan hasil penelitian yang dilakukan Rani (2011) yang mengatakan tidak ada hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan kesegaran jasmani murid SMP st. Thomas 3 Medan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Syahnur (2012) ada

hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan prestasi belajar anak SDN 20 Pangkajene Sidrap.

Menurut Khomsan (2010) sarapan pagi sangat bermanfaat bagi setiap orang. Sarapan pagi dapat memelihara ketahanan fisik, mempertahankan daya tahan tubuh saat bekerja dan meningkatkan produktivitas fisik. Bagi anak sekolah, sarapan pagi dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan memudahkan penyerapan pelajaran sehingga prestasi belajar lebih baik. Sarapan pagi dapat menyediakan karbohidrat yang siap digunakan untuk meningkatkan kadar gula darah, dimana otak juga membutuhkan glukosa dari makanan untuk dapat bekerja lebih baik. sarapan pagi adalah salah satu cara untuk meningkatkan energi otak dalam meningkatkan keterampilan kognitif otak dalam meningkatkan memori untuk dapat mempertahankan kewaspadaan dan konsentrasi lebih tinggi. Sarapan pagi juga merupakan sumber glikogen bagi tubuh. Tubuh akan memecahkan glikogen dalam hati menjadi gula darah, agar kadar gula darah tetap normal dan tubuh tidak kesulitan memasok jalan gula darah keseluruh tubuh.

Peneliti berpendapat anak sekolah harus membiasakan sarapan pagi karena sangat bermanfaat agar fisik anak tidak gampang lemas, pusing, capek, mengantuk saat belajar dan gairah anak akan lebih baik. Dari hasil penelitian peneliti bahwa anak yang memiliki kebiasaan sarapan yang baik akan lebih sedikit mengalami gangguan fisik, demikian juga sebaliknya jika anak tidak sarapan akan memiliki gangguan fisik yang lebih banyak atau masalah biologisnya lebih banyak seperti lemas, pusing, mengantuk, sulit menangkap pelajaran dan pucat.

PENUTUP

Kesimpulan

Setelah dilakukan penelitian tentang hubungan sarapan pagi dengan aspek biologis anak usia sekolah di SDN 26 Pekanbaru, diketahui bahwa dari 148 responden yang diteliti, berdasarkan karakteristik responden mayoritas responden 52,0% berada pada kelas IV, mayoritas usia 10 tahun yaitu 55,4%, mayoritas berjenis kelamin laki-laki yaitu 52,7%, mayoritas responden memiliki kebiasaan sarapan baik yaitu 54,7% dan mayoritas responden memiliki aspek biologis kompleks yaitu 70,9%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan sarapan pagi dengan aspek biologis

anak usia sekolah dengan p value = 0,000 < 0,05.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, ada beberapa bebrapa saran yang dapat penulis sampaikan antara lain:

Bagi responden/siswa diharapkan kepada siswa untuk membiasakan sarapan pagi yang bergizi sebelum berangkat kesekolah.

Bagi keluarga/orang tua diharapkan kepada keluarga atau orang tua siswa untuk menyediakan menu sarapan atau membiasakan anak untuk sarapan sebelum berangkat ke sekolah.

Bagi Sekolah diharapkan kepada pihak sekolah untuk meningkatkan pendidikan dan penyuluhan pentingnya sarapan pagi dan membatasi jajan di sekolah. Penyuluhan dapat terpadu dengan pada program UKS dan bekerjasama dengan Dinas Kesehatan atau Puskesmas setempat.

Bagi institusi pendidikan diharapkan kepada institusi pendidikan untuk menambah dan melengkapi referensi buku bacaan diperpustakaan sehingga dapat memudahkan peneliti/mahasiswa untuk mendapatkan buku-buku yang terkait dengan penelitian dan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai pengembangan ilmu pengetahuan untuk masa yang akan datang.

Bagi peneliti lain dapat melakukan penelitian berbeda untuk mengetahui faktor-faktor sarapan pagi terhadap aspek biologis anak.

UCAPAN TERIMA KASIH

¹ **Lamtiur Saragi**, Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau, Indonesia

² **Oswati hasanah**, Dosen Bidang Keilmuan Keperawatan Anak Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau, Indonesia

³ **Nurul Huda**, Dosen Bidang Keilmuan Keperawatan KMB Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau, Indonesia

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, S. (2010). *Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dan Jajan dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar Di Sd Negeri Kledokan Depok Sleman Yogyakarta* diakses 20 november 2014 <http://www.jurnaluniversitasrespatiyogyak.arta>
- Amrannur, J. U. (2009). *Keluarga Mandiri Sadar Gizi diakses 10 desember 2014*. <http://www.lkc.or.id/kesehatan/detail/48>
- Astuti, F.D., Sulistyowati, T.F. (2007). *Hubungan tingkat pendidikan ibu dantingkat pendapatan keluarga dengan status gizi anak prasekolah dansekolah dasar di kecamatan godean*. Jurnal KESMAS. Yogyakarta: Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Ahmad Dahlan.
- Berkey, et al. (2000). Activity, Dietary, Intake, and Weight Changes in a Longitudinal Study of Preadolescent Boys and Girls. *Pediatric*. 105(4):E56.
- Hurlock, E. B. (2003). *Perkembangan Anak*. Jakarta: Erlangga
- Judarwanto, W. (2008). *Perilaku Anak Sekolah*. <http://www.ludruk.Com>
- Khomsan, A. (2004). *Solusi Makanan Sehat*. Jakarta: Rineka Cipta
- Khomsan, A. (2010). *Pangan Dan Gizi Untuk Kesehatan*. Jakarta: Grafindo Persada
- Ni L. P. S. & Lilis, W. (2012). *Hubungan Kalori Sarapan dengan Kemampuan Konsentrasi Anak Usia Sekolah di SDN 3 Canggu* diakses 23 desember <http://www.ojs.unud.ac.id/index.php/copin>
- g
- Notoatmodjo, S. (2005). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Potter, P. A. & Perry . A. G. (2009). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Edisi 7 Volume 1*. Jakarta: Salemba Medika
- Rani, G. H. S. (2011). *Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Kesegaran Jasmani Pada Murid SMP St. Thomas 3 Medan* diakses 10 desember 2014 <http://www.jurnaluniversitassuatrautara>
- Ratna, Y. (2013). *Cara Mengatur Makan Anak*. Diakses pada 16 deseber 2014 <http://www.usia.sekolah.5-12.tahun/deit.dan.nutrisi>.

- Ratnawati, S. (2011). *Sehat Pangkal Sehat*. Jakarta: Kompas.
- Senanayake .MP & Parakramadasa H M L N.(2008). A Survey of Breakfast Practices of 4-12 Year Old Children. *Sri Lanka Journal of Child Health*, 37: 112-117
- Siagian. (2006). *Gizi, Imunitas, Dan Penyakit Infeksi*. Diunduh 2 Juni 2015 [http://www.repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/18924/1/ikm-des2006-10%20\(2\).pdf](http://www.repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/18924/1/ikm-des2006-10%20(2).pdf)
- Syahnur, A. M. (2012). *Hubungan kebiasaan sarapan pagi dan status gizi dengan prestasi belajar anak di SDN 20 pangkajene sinrad* diakses 22 november 2014 <http://www.jurnalstikeshasanudinmakasar>
- Trianti. (2005). *Hubungan Kebiasaan Makan Pagi dengan Prestasi Anak Kelas V SDN Citarum Semarang* diakses juli 2015 <http://www.jurnaluniversitassemarang>
- Wong, D, L. (2009). *Pedoman Klinis Keperawatan Pidiatri*. Jakarta: EGC
- Yuliati. (2000). *Kebiasaan Makan Pagi Hubungannya Dengan Kondisi Fisiologis Tubuh Anak-Anak Murid SD* diunduh 28 november2014 <http://www.jurnalikipyogyakarta>.