Volume 5 Nomor 1 (2025)
p-ISSN: 2829-0348, e-ISSN: 2829-033X

PEMETAAN KEBIASAAN SARAPAN ANAK TK DI KECAMATAN AMPENAN

Inda Septianingsih[1], M. A. Muazar Habibi[2], Baiq Nada Buahana[3]
Universitas Mataram
*e-mail: indahseptianingsih29@gmail.com[1], Abahmuazarhabibi@Zsuite.My.Id[2], baiqnada.buahana@unram.ac.id[3]

Riwayat Artikel
Diterima: 31 Oktober 2024
Direvisi: 11 November 2024
Publikasi: 15 Februari 2025

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pemetaan kebiasaan sarapan anak TK di Kecamatan Ampenan. Jenis penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Dengan metode survei. Subjek penelitian ini adalah 66 anak, sampel 4 lembaga. Teknik pengumpulan data menggunakan angket dan dokumentasi. Adapun hasil penelitian menunjukkan bahwa anak yang mengonsumsi sarapan dengan jenis makanan yang benar (karbohidrat, protein, vitamin dan mineral). Persentase anak yang mengonsumsi karbohidrat sebesar 86,36%, dan persentase anak yang mengonsumsi protein, vitamin dan mineral yaitu sebesar 92,42%. Anak yang mengonsumsi sarapan berupa nasi (karbohidrat) dengan porsi yang belum tepat yaitu sebanyak 45,45%, kemudian anak dengan persentase 54,54% sudah mengonsumsi sarapan dengan porsi yang tepat. Lalu untuk porsi lauk dan pauk yaitu (protein, vitamin dan mineral). Untuk protein, anak yang sudah mengonsumsi sarapan dengan porsi yang tepat yaitu sebanyak 75,75%, dan yang masih belum mengonsumsi sarapan protein dengan porsi yang tepat sebanyak 24,24%. Lalu untuk porsi vitamin dan mineral, terdapat 60,06% anak yang mengonsumsi dengan porsi yang tepat dan terdapat 39,39% anak yang belum mengonsumsi dengan porsi yang tepat. Frekuensi sarapan anak di kecamatan Ampenan sudah sangat baik, anak yang terbiasa sarapan setiap hari yakni dengan persentase 89,39% dan 10,60% anak tidak terbiasa melakukan sarapan setiap hari. Untuk waktu sarapan terdapat 9,09% anak melakukan sarapan sebelum mandi, lalu 71,21% anak melakukan sarapan setelah mandi, dan 19,69% anak melakukan sarapan pada saat tiba di sekolah.

Kata Kunci:
Anak Usia Dini, *Kebiasaan, Sarapan.*

1. PENDAHULUAN

Menurut (Nurhayati, 2020) bahwa pendidikan dasar memegang peranan penting untuk kemajuan suatu bangsa, karena dengan pendidikan akan tercipta suatu bangsa yang maju. Untuk menciptakan suatu bangsa yang maju diperlukan sumber daya manusia yang berkualitas dan bernalar tinggi serta memiliki kemampuan memproses dan memanfaatkan ilmu pengetahuan dan teknologi secara tepat. Sarapan yang tidak sesuai atau tidak bergizi dapat mempengaruhi kualitas sumber daya manusia (SDM) di masa depan, karena kebiasaan sarapan anak berhubungan erat dengan kesehatan, perkembangan kognitif, dan kemampuan belajar mereka. Makanan merupakan salah satu hal yang penting dalam kehidupan. Makanan menyediakan nutrisi dan memberikan energi bagi tubuh. Berdasarkan hasil Riskesdas tahun 2018 diketahui bahwa sebanyak 65% dari dua puluh lima ribu anak usia sekolah di Indonesia melewatkan sarapan pagi, 25%

Volume 5 Nomor 1 (2025)
p-ISSN: 2829-0348, e-ISSN: 2829-033X

anak di antaranya masuk kategori status gizi *stunting*, dan 10% masuk kategori kurang gizi. Provinsi Nusa Tenggara Timur adalah daerah dengan prevalensi kurus tertinggi yaitu sebesar 7,8% pada anak usia sekolah 5-12 tahun. Pentingnya sarapan bergizi untuk anak usia dini, merupakan sumber energi yang diperlukan tubuh anak untuk aktivitas belajar di sekolah. Sarapan akan menjadi pasokan energi untuk otak anak yang paling baik agar anak dapat berkonsentrasi di sekolah. Selain itu sarapan juga berkontribusi besar menutrisi tubuh sesudah tidur selama 8 jam sampai 10 jam. Sarapan akan dapat mengisi kembali keperluan nutrisi yang habis waktu tidur semalaman. Sarapan akan menyumbangkan sekitar 25% dari total asupan gizi sehari. Anak yang tidak sarapan, kurang dapat mengerjakan tugas di kelas yang memerlukan konsentrasi, sering mempunyai nilai hasil ujian yang rendah, mempunyai daya ingat yang terbatas dan sering absen (Muchtar, dkk 2011,).

Gizi sarapan anak masih dianggap sepele oleh orang tua, mereka berpikir dengan memberikan uang jajan mengatasi masalah anak. Penelitian telah membuktikan bahwa anak dengan gizi buruk diperkirakan berpotensi kehilangan skor IQ. Kekurangan gizi pada usia dini di awal daur kehidupan terbukti memberikan dampak yang berat (Djarot Hartanto & Nasrin Kodim, 2009 : 177), maka pada usia ini pentingnya gizi anak perlu diperhatikan oleh guru dan orang tua. Kebiasaan tidak sarapan pada anak akan menyebabkan badan menjadi lemas, mengantuk, sulit menerima pelajaran, sulit berkonsentrasi turunnya gairah belajar dan kemampuan merespons (Irianto, 2007). Sarapan pagi ini harus dibiasakan pada anak, sebab anak membutuhkan asupan nutrisi untuk tumbuh kembangnya serta untuk fisik yang sehat agar anak bisa beraktivitas walaupun anak agak sulit untuk dibiasakan sarapan pagi. Anak cenderung lebih memilih sarapan dengan membeli makanan ringan atau jajanan di kantin sekolah. Pada makanan ringan atau jajanan tersebut memang memberi energi namun kandungan nutrisinya belum terjamin dapat memberikan kesehatan yang baik untuk anak. Selain itu banyak anak yang melewatkan sarapan karena orang tua yang sibuk dengan pekerjaan sehingga kurang memperhatikan kebutuhan anak.

Penelitian perdana dan Hardiansyah, (2013). menyatakan bahwa 69.6% anak Indonesia belum mengonsumsi sarapan sesuai dengan anjuran gizi seimbang (25% kebutuhan sehari). Sarapan memberikan nutrisi penting yang diperlukan untuk perkembangan otak anak. Nutrisi seperti karbohidrat, protein, dan serat dapat mempengaruhi fungsi kognitif dan kemampuan konsentrasi. Sarapan yang sehat dapat membantu menjaga kadar gula darah anak tetap stabil. Glukosa merupakan bahan bakar otak sehingga dapat membantu dalam mempertahankan konsentrasi, meningkatkan kewaspadaan, dan memberi kekuatan untuk otak (Noviyanti, 2018).

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif deskriptif dengan jenis penelitian survei. Menurut Sugiyono (2019), mengungkapkan penelitian survei dilakukan pada populasi besar maupun kecil, tetapi data yang dipelajari yaitu data dari sampel yang diambil dari populasi tersebut, untuk menemukan kejadian-kejadian relatif, distribusi, dan hubungan-hubungan antar variabel sosiologis maupun psikologis. Penelitian survei ini digunakan untuk memperoleh data tentang kebiasaan sarapan anak. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh TK di Kecamatan Ampenan yang berjumlah 28 TK dengan sampel sebanyak 66 anak yang terbagi ke dalam 4

Volume 5 Nomor 1 (2025)
p-ISSN: 2829-0348, e-ISSN: 2829-033X

lembaga TK, yakni TK Dewi Seruni, TK PGRI Cabang Ampenan, TK PGRI Tunas Harapan dan TK Majapahit.

Metode pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner (angket) dan dokumentasi. Peneliti menggunakan instrumen lembar kuesioner (angket) dan dokumentasi sehingga lebih terarah dan mendapat hasil yang sesuai. Analisis data dalam penelitian ini meliputi analisis deskriptif. Analisis data secara deskriptif dalam penelitian ini menjelaskan bagaimana kebiasaan sarapan anak. Dalam analisis ini diperoleh berdasarkan hasil penyebaran kuesioner (angket). Penyajian data yang digunakan dalam metode penelitian ini adalah penyajian data melalui perhitungan persentase. Teknik persentase yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan rumus sebagai berikut (Arikunto, 2021).

$$\mathbf{P = \frac{F}{N} x100\%}$$

Keterangan :
P = Angka persentase
F = Frekuensi yang sedang dicari persentasenya
N = Jumlah anak

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Berikut ini merupakan hasil pemetaan kebiasaan sarapan anak TK di Kecamatan Ampenan yang diperoleh melalui hasil penyebaran kuesioner (angket) dan dianalisis secara deskriptif menggunakan persentase.

Tabel 1. jenis makanan yang anak konsumsi

No	Jenis makanan	frekuensi	Persentase
1	Nasi dan lauk pauk	56	84,84%
2	Roti dan susu	6	9,09%
3	Buah-buahan	1	1,51%
4	Ketiga jenis makanan di atas	2	3,03%
5	Mie instan	1	1,51%

Dari data yang diperoleh pada penelitian Pemetaan Kebiasaan Sarapan Anak TK di Kecamatan Ampenan yaitu tentang jenis makanan, di peroleh hasil sebanyak 56 (84,84%) anak terbiasa mengonsumsi sarapan berupa nasi dan lauk pauk, 6 (9,09%) anak yang terbiasa mengonsumsi sarapan berupa roti dan susu, 1 (1,51%) anak yang terbiasa mengonsumsi sarapan berupa buah-buahan. Kemudian terdapat 2 (3,03%) anak yang terbiasa mengonsumsi ketiga jenis sarapan di atas, dan 1 (1,51%) anak yang terbiasa mengonsumsi sarapan berupa mie instan.

Tabel 2. Frekuensi protein, vitamin dan mineral

No	Kandungan lauk pauk	frekuensi	Persentase
1.	Protein, vitamin dan mineral	61	92,42%
2.	Hanya protein	5	7,57%

Dari data yang diperoleh pada penelitian Pemetaan Kebiasaan Sarapan Anak TK di Kecamatan Ampenan yaitu tentang frekuensi protein, vitamin dan mineral, diperoleh hasil

Volume 5 Nomor 1 (2025)
p-ISSN: 2829-0348, e-ISSN: 2829-033X

sebanyak 61 (92,42%) anak yang sarapan dengan lauk pauk yang mengandung protein, vitamin dan mineral. Kemudian terdapat 5 (7,57%) anak yang mengonsumsi lauk pauk yang hanya mengandung protein.

Tabel 3. Frekuensi porsi nasi

No	Porsi Nasi	frekuensi	Persentase
1.	1 kepal tangan orang dewasa	36	54,54%
2.	2 kepal tangan orang dewasa	24	36,36%
3.	3 kepal tangan orang dewasa	5	7,57%
4.	6 kepal tangan orang dewasa	1	1,51%

Dari data yang diperoleh pada penelitian Pemetaan Kebiasaan Sarapan Anak TK di Kecamatan Ampenan yaitu tentang frekuensi porsi nasi, diperoleh hasil sebanyak 36 (54,54%) anak sarapan dengan porsi nasi 1 kepal tangan orang dewasa, kemudian 24 (36,36%) anak sarapan dengan porsi nasi 2 kepal tangan orang dewasa , lalu sebanyak 5 (7,57%) anak sarapan dengan porsi nasi 3 kepal tangan orang dewasa dan 1 (1,51%) anak sarapan dengan porsi nasi 6 kepal tangan orang dewasa.

Tabel 4. Frekuensi porsi lauk pauk

No	Porsi lauk pauk	frekuensi	Persentase
1.	Sudah tepat	50	75,75%
2.	Belum tepat	16	24,24%

Dari data yang diperoleh pada penelitian Pemetaan Kebiasaan Sarapan Anak TK di Kecamatan Ampenan yaitu tentang frekuensi porsi lauk dan pauk, diperoleh 50 (75,75%) anak yang sarapan dengan porsi lauk pauk yang sudah tepat. Dan sebanyak 16 (24,24%) anak yang sarapan dengan porsi lauk pauk belum tepat.

Tabel 5. Frekuensi porsi roti dan susu

No	Porsi roti dan susu	frekuensi	Persentase
1.	1 lembar roti dan 1 gelas susu	37	56,06%
2.	2 lembar roti dan 1 gelas susu	27	40,09%
3.	Tidak pernah sarapan dengan roti dan susu	2	3,03%

Dari data yang diperoleh pada penelitian Pemetaan Kebiasaan Sarapan Anak TK di Kecamatan Ampenan yaitu tentang frekuensi porsi roti dan susu, diperoleh 37 (56,06%) anak sarapan dengan porsi 1 lembar roti dan 1 gelas susu. 27 (40,09%) anak sarapan dengan porsi 2 lembar roti dan 1 gelas susu. 2 (3,03%) anak tidak pernah sarapan dengan roti dan susu.

Tabel 6. Frekuensi porsi buah-buahan

No	Porsi buah-buahan	frekuensi	Persentase
1.	1 buah	40	60,06%
2.	2 buah	9	13,63%
3.	3 buah	1	1,51%
4.	Tidak pernah sarapan dengan buah-buahan	16	24,24%

Dari data yang diperoleh pada penelitian Pemetaan Kebiasaan Sarapan Anak TK di Kecamatan Ampenan yaitu tentang frekuensi porsi buah-buahan, diperoleh 40 (60,06%) anak sarapan dengan porsi 1 buah. 9 (13,63%) anak sarapan dengan porsi 2 buah. 1 (1,51%) anak sarapan dengan porsi 3 buah. 16 (24,24%) tidak pernah sarapan dengan buah.

Volume 5 Nomor 1 (2025)
p-ISSN: 2829-0348, e-ISSN: 2829-033X

Tabel 7. Frekuensi waktu sarapan

No	Waktu sarapan	frekuensi	Persentase
1.	Sebelum mandi	6	9,09%
2.	Setelah mandi	47	71,21%
3.	Setelah tiba di sekolah	13	19,69%

Dari data yang diperoleh pada penelitian Pemetaan Kebiasaan Sarapan Anak TK di Kecamatan Ampenan yaitu tentang frekuensi waktu sarapan, diperoleh 6 (9,09%) anak yang melakukan sarapan sebelum mandi. 47 (71,21%) anak yang melakukan sarapan setelah mandi. 13 (19,69%) anak yang melakukan sarapan setelah sampai di sekolah.

B. Pembahasan

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penyebaran kuesioner (angket) kepada 4 lembaga TK yang berada di wilayah Kecamatan Ampenan tentang Pemetaan Kebiasaan Sarapan Anak TK di Kecamatan Ampenan. Penelitian ini secara rinci diuraikan sebagai berikut yaitu: 1) jenis makanan; 2) porsi dan perilaku memilih makanan; dan 3) waktu sarapan.

1. Jenis Makanan

Adapun jenis-jenis makanan menurut (Hartini, 2020) Makanan pokok adalah pangan yang mengandung karbohidrat yang sering dikonsumsi, makanan pokok beragam misalnya; beras, jagung, singkong, ubi, talas, sagu, dan lainya. Lauk-pauk (sumber protein) terdiri dari pangan sumber protein hewani dan pangan sumber nabati. Lauk-pauk hewani yaitu; daging, ayam, ikan, telur, susu, dan hasil olahannya. Sedangkan lauk-pauk nabati berupa tahu, tempe, kacang-kacangan. Buah-buahan merupakan sumber berbagai vitamin seperti (vit A, B,B6, dan C), mineral dan serat pangan sebagai vitamin, mineral yang terkandung dalm buah-buahan berperan sebagai anti oksidan.

Berdasarkan hasil penelitian tentang jenis makanan yang biasa di konsumsi anak pada saat sarapan di kecamatan Ampenan dihitung dari sejumlah responden 66 anak bahwa 56 anak (84,84%) di antaranya terbiasa mengonsumsi sarapan berupa nasi dan lauk pauk. Sampai saat ini belum ada suatu kesepakatan umum mengenai jenis makanan apakah yang seharusnya atau sebaiknya dikonsumsi untuk sarapan. Jenis menu sarapan yang dikonsumsi di setiap daerah memang sangat bervariasi tergantung pola bahan makanan dan kebiasaan di daerah tersebut. Namun beberapa penelitian yang ada menunjukkan bahwa konsumsi sarapan berenergi tinggi (>25% *recommended dietary allowances/*RDA) maupun konsumsi sereal siap saji dapat memberikan asupan vitamin dan mineral harian yang lebih tinggi dibandingkan makanan berenergi rendah (<15% RAD) maupun sedang (15-25% RAD) sehingga dapat memberikan diit yang seimbang. Sarapan pagi memiliki peran yang sangat penting bagi anak dalam menjalankan aktivitasnya. Menurut Nisa & Arifin (2021) menyebutkan bahwa apabila seseorang tidak memperoleh sarapan di pagi hari maka fisik orang tersebut akan menunjukkan kondisi yang lemas, tidak fit, dan terkadang terlihat cenderung tidak semangat hingga kerap mengalami pusing. Sarapan menjadi faktor penting yang harus dilakukan setiap pagi hari agar dapat meningkatkan kadar gula dalam darah. Menurut Sandri dkk (2017) menyebutkan bahwa kandungan kadar glukosa dalam makanan

Volume 5 Nomor 1 (2025)
p-ISSN: 2829-0348, e-ISSN: 2829-033X

memiliki peran penting untuk mendukung kinerja otak. Jika tidak sarapan maka otak tidak memperoleh kadar glukosa yang cukup sehingga kinerja daya pikir dan daya ingat anak menjadi terganggu. Sehingga apabila kadar glukosa mengalami penurunan dalam tubuh yang disebabkan karena tidak mendapatkan sarapan yang cukup di pagi hari maka dapat berdampak negatif pada tubuh anak. Peneliti memberikan gambaran kasar tentang pola menu yang biasa di konsumsi anak, namun secara umum jenis makanan yang di konsumsi merupakan makanan yang berbahan dasar karbohidrat yang tinggi energi. Apakah pola makanan tersebut sudah cukup ideal baik dari segi kuantitas maupun kualitas perlu dilakukan pengamatan yang lebih lanjut.

2. *Porsi dan Perilaku Memilih Makanan*

Berikut ini adalah ukuran porsi makanan yang harus dikonsumsi anak pada saat sarapan. 1) Buah-buahan (vitamin dan mineral), buah yang bagus dimakan saat sarapan antara lain apel, pisang, atau beri. Anjuran yang baik untuk mengonsumsi buah adalah 150 gram dalam 1 hari. Ini setara dengan secangkir salad buah, yang terdiri dari satu apel, dua buah kiwi kecil atau setengah stroberi. Untuk porsi sarapan dianjurkan ½ buah berukuran besar atau 1 buah berukuran kecil. 2) Karbohidrat, untuk makan pagi dapat berupa roti, serealia, nasi, dan lainnya. Cara mudahnya, jumlah asupan karbohidrat yang pas adalah sebesar satu kepalan tangan. Satu kepalan tangan orang dewasa kira-kira sama dengan 100 gram nasi. Diperkirakan, porsi yang dianjurkan dalam sehari adalah 500 gram nasi dalam 1 hari. Maka, Anda butuh 5 cangkir dalam sehari. Mulailah dengan 1,5 cangkir nasi di pagi hari, diikuti dengan 2 cangkir nasi di siang hari, dan 1,5 cangkir nasi di malam hari. 3) Protein, kebutuhan harian protein tiap orang berbeda, tergantung pada jenis kelamin, usia, berat badan, dan aktivitas masing-masing. Pria rata-rata membutuhkan asupan protein 56 gram per hari. Adapun wanita sebanyak 46 gram per hari. Porsi protein diibaratkan selebar dan setebal tangan Anda. Jika sumber proteinnya susu, pastikan Anda tidak mengonsumsinya lebih dari 250 ml (1 gelas) sebagai porsi sarapan pagi.

a) Lauk pauk yang sering anak konsumsi

Berdasarkan hasil penelitian tentang jenis lauk pauk yang biasa di konsumsi anak pada saat sarapan di kecamatan Ampenan dihitung dari sejumlah responden 66 anak bahwa 61 anak (92,42%) di antaranya sarapan dengan lauk pauk yang mengandung protein, vitamin dan mineral. Gizi merupakan faktor utama dalam perkembangan anak. Tanpa gizi yang kuat anak akan gagal tumbuh dan berkembang secara memuaskan dan tubuh pun tidak dapat ditunjang secara efektif. Anak balita mengalami pertumbuhan badan yang cukup pesat sehingga memerlukan zat-zat gizi yang tinggi disetiap Kg berat badannya. Menurut (Santoso, 2009) ada 5 fungsi zat gizi yaitu sebagai: 1) Sumber energi dan tenaga, jika fungsi ini terganggu orang akan menjadikurang geraknya atau kurang giat dan merasa cepat lelah. 2) Menyokong pertumbuhan badan, yaitu penambahan sel baru pada sel yang sudah ada. 3) Memelihara jaringan tubuh, mengganti yang rusak atau aus terpakai, yaitu mengganti sel yang nampak jelas pada luka tubuh yaitu terjadinya jaringan penutup luka. 4) Mengatur metabolisme dan berbagi keseimbangan dalam cairan tubuh (keseimbangan air, asam basa dan mineral). 5) Berperan dalam mekanisme pertahanan tubuh terhadap berbagai penyakit sebagai anti oksidan dan antibodi lainnya.

b) Porsi nasi

Berdasarkan hasil penelitian tentang porsi nasi yang biasa di konsumsi anak pada saat sarapan di kecamatan Ampenan dihitung dari sejumlah responden 66 anak bahwa 36 (54,54%) anak di antaranya sarapan dengan porsi nasi yang sudah tepat, dan 30 (45,45%) anak di antaranya sarapan dengan porsi nasi yang belum tepat . Nasi putih (karbohidrat) mengandung zat gizi yang sangat dibutuhkan oleh tubuh untuk menunjang kesehatan manusia. Dalam 100 gram nasi mengandung energi 180 kkal, protein 3 g, lemak 0,3 g, karbohidrat 39,8 g, serat 0,2 g, abu 0,2 g, kalsium 25 mg, fosfor, 27 mg, besi 0,4mg, natrium 1 mg, tiamin 0,05 mg, dan kalium 38 mg (Mahmud et al., 2009:1). Nasi putih dikatakan makanan pokok bagi masyarakat di Asia, Asia Tenggara, dan khususnya Indonesia. Nasi putih merupakan makanan pokok yang paling banyak dikonsumsi oleh penduduk Indonesia (Widodo, 2015). Karbohidrat adalah sumber energi terbesar untuk anak. Asupan karbohidrat dibutuhkan sebesar 50 sampai 60% dari total kalori harian. Memang disinyalir, karbohidrat merupakan penyebab obesitas pada balita dan anak-anak di dunia. Namun masih terdapat karbohidrat yang baik bagi tubuh yakni karbohidrat kompleks, seperti beras merah, roti berbahan gandum utuh, umbi-umbian, buah dan sayuran (Pranita, 2021).

c) Porsi lauk pauk

Berdasarkan hasil penelitian tentang porsi nasi yang biasa di konsumsi anak pada saat sarapan di kecamatan Ampenan dihitung dari sejumlah responden 66 anak bahwa 50 (75,75%) anak di antaranya sarapan dengan porsi lauk pauk yang sudah tepat, dan 16 (24,24%) anak di antaranya sarapan dengan porsi lauk pauk belum tepat. Beberapa orang tua menganggap bahwa sarapan kurang penting dan tidak mengetahui pentingnya makan pagi dengan porsi seimbang. Dampaknya, anak cenderung menjadi lemas/kurang bertenaga atau tidak memiliki energi dan konsentrasi untuk belajar. Selain itu, jika pun anak sarapan, menu makan cenderung tidak sehat. Salah satu di antaranya nasi lebih banyak porsinya daripada lauk dan sebaliknya. Sebagian di antaranya masih memegang kepercayaan lama atau mitos soal prioritas makan, misal jika makan lebih banyak lauk daripada nasi maka akan menyebabkan kebodohan. Sebagian yang lain, makan tidak disertai sayur. Jika kebiasaan buruk tersebut terus dibiarkan, pemenuhan asupan gizi yang tidak seimbang dan sembarang akan berdampak munculnya masalah-masalah gizi dan penyakit pada anak.

d) Porsi buah-buahan

Berdasarkan hasil penelitian tentang porsi buah-buahan yang biasa di konsumsi anak pada saat sarapan di kecamatan Ampenan dihitung dari sejumlah responden 66 anak bahwa 40 (60,06%) anak di antaranya sarapan dengan porsi buah yang sudah tepat. Dan 26 (39,39%) Anak yang sarapan dengan porsi buah belum tepat. Perubahan paradigma menuju pada pemahaman bahwa untuk hidup sehat tubuh kita tidak saja memerlukan protein dan kalori, tetapi juga vitamin dan mineral yang kaya terkandung dalam sayur-sayuran dan buah-buahan dalam pola konsumsi gizi seimbang yang berkembang pada tahun 1990-an. Faktanya sampai tahun 2007, konsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan penduduk Indonesia baru sebesar 95 kkal/kapita/hari, atau 79 % dari anjuran

Volume 5 Nomor 1 (2025)
p-ISSN: 2829-0348, e-ISSN: 2829-033X

kebutuhan minimum sebesar 120 kkal/kapita/hari. Hal ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, di antaranya kemampuan ekonomi, ketersediaan dan pengetahuan tentang manfaat mengonsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan yang sangat berpengaruh terhadap pola dan perilaku konsumsi (Riskesdas, 2007). Sayur dan buah merupakan sumber vitamin dan mineral. Vitamin yang terdapat dalam keduanya adalah provitamin A, vitamin C, K, E, dan berbagai kelompok vitamin B kompleks. Di samping itu juga kaya akan berbagai jenis mineral, di antaranya kalium, kalsium, natrium, zat besi, magnesium, mangan, seng, dan selenium. Kurang mengonsumsi sayuran dan buah dapat mengakibatkan kekurangan salah satu atau lebih vitamin dan mineral penting yang terkandung di dalamnya sehingga berdampak pada kesehatan anak. Seperti menyebabkan terganggunya kesehatan mata, munculnya gejala anemia seperti rasa letih, lesu, malas dan kurang konsentrasi akibat menurunnya kadar sel darah merah. Anak pun berpotensi mengalami susah buang air besar, sembelit dan daya tahan tubuhnya menurun.

3. Waktu Sarapan

a) Frekuensi sarapan anak

Berdasarkan hasil penelitian tentang frekuensi sarapan anak TK di kecamatan Ampenan dihitung dari sejumlah responden 66 anak bahwa 59 (89,39%) anak di antaranya terbiasa melakukan sarapan setiap hari. Kesehatan merupakan hak dasar anak yang harus dipenuhi. Anak yang sehat menjadi investasi bagi modal manusia. Jika sejak dini diajarkan anak sekolah mengonsumsi makanan sehat, mereka akan memiliki modal fisik bagus dan nutrisi otak yang cukup. Sarapan memberikan asupan energi untuk otak yang paling baik agar dapat berkonsentrasi dan memudahkan menyerap pelajaran di sekolah, sehingga prestasi belajar menjadi baik. Ketika bangun pagi, gula darah dalam tubuh rendah karena semalaman tidak makan. Pada umumnya sarapan menyumbangkan energi sebesar 25% dari kebutuhan gizi sehari. Tanpa sarapan yang cukup, otak akan sulit berkonsentrasi di sekolah (Syahnur, dkk., 2013). Melewatkan sarapan membuat anak tidak berenergi karena perut kosong sehingga anak menjadi susah untuk memfokuskan pikiran di sekolah. Hal tersebut sangat tidak mendukung dalam peningkatan prestasi belajar (Sukiniarti, 2015).

b) Waktu anak biasa melakukan sarapan

Berdasarkan hasil penelitian tentang waktu sarapan TK anak di kecamatan Ampenan dihitung dari sejumlah responden 66 anak bahwa 47 (71,21%) anak di antaranya melakukan sarapan setelah mandi. Sarapan merupakan kegiatan yang dilakukan mulai dari bangun tidur di pagi hari sampai dengan pukul 09.00 untuk memenuhi sekitar 15-25% kebutuhan gizi dalam sehari agar terwujudnya hidup sehat, aktif dan cerdas. Frekuensi sarapan dari penelitian ini adalah kebiasaan sarapan responden setiap hari. Frekuensi sarapan berkontribusi untuk meregulasi selera makan dan pencegahan (Mariza, 2013). Salah satu upaya peningkatan kesehatan adalah perbaikan gizi terutama pada usia sekolah khususnya 6-12 tahun. Makan pagi atau sarapan adalah kegiatan mengonsumsi makanan yang mengandung gizi seimbang dan memenuhi 20%-25% dari kebutuhan energi total dalam sehari yang dilakukan pada pagi hari sebelum kegiatan belajar di sekolah

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan maka didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebagian besar anak sudah mengonsumsi sarapan dengan jenis makanan yang benar yaitu makanan yang mengandung karbohidrat, protein, vitamin dan mineral. Persentase anak yang mengonsumsi karbohidrat sebesar 86,36%, dan persentase anak yang mengonsumsi protein, vitamin dan mineral yaitu sebesar 92,42%.
2. Masih banyak anak yang mengonsumsi sarapan berupa nasi (karbohidrat) dengan porsi yang belum tepat yaitu sebanyak 45,45%, kemudian anak dengan persentase 54,54% sudah mengonsumsi sarapan dengan porsi yang tepat. Lalu untuk porsi lauk dan pauk yaitu (protein, vitamin dan mineral). Untuk protein terlihat bahwa sebagian besar anak sudah mengonsumsi sarapan dengan porsi yang tepat yaitu sebanyak 75,75%, dan yang masih belum mengonsumsi sarapan protein dengan porsi yang tepat sebanyak 24,24%. Lalu untuk porsi vitamin dan mineral terdapat 60,06% anak yang mengonsumsi dengan porsi yang tepat dan terdapat 39,39% anak yang belum mengonsumsi dengan porsi yag tepat.
3. Frekuensi sarapan anak di kecamatan ampenan sudah sangat baik, hampir seluruh dari populasi anak terbiasa sarapan setiap hari yakni dengan persentase 89,39% dan 10,60% anak tidak terbiasa melakukan sarapan setiap hari. Untuk waktu sarapan terdapat 9,09% anak yang melakukan sarapan sebelum mandi, lalu 71,21% anak yang melakukan sarapan setelah mandi, dan 19,69% anak yang melakukan sarapan pada saat tiba di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, S. (2021). *Dasar-DasarEvaluasi Pendidikan Edisi 3*. Bumi Aksara.

Djarot Hartanto dan Nasrin Kodim, 2009:177 dalam Yusuf, O. Y. H. (2019, September). Sosialisasi Pentingnya Gizi Sarapan Anak Usia Dini Di Desa Watiginda. In Seminar Nasional Pendidikan dan Pembelajaran 2019 (pp. 229-234).

Hartini, V. (2020). Program Penerapan Pola Hidup Sehat Bagi Anak Usia Dini Melalui Pembiasaan Sarapan Bergizi di PAUD It Nur'Athifah Di Kota Manna (Doctoral dissertation, IAIN Bengkulu).

Irianto, Kus. 2007. Gizi dan Pola Hidup Sehat. Yrama Widya : Bandung.

Mahmud, M. K., Hermana, Zulfianto, N. A., Roanna, R., Apriyantono, Ngadiarti, I., Hartati, B., Bernadus dan Tinexcelly. 2009. Tabel Komposisi Pangan Indonesia (TKPI). PT Elex Media Komputindo, Jakarta.

Mariza, Y. Y., & Kusumastuti, A. C. 2013. Hubungan antara kebiasaan sarapan dan kebiasaan jajan dengan status gizi anak sekolah dasar di Kecamatan Pedurungan Kota Semarang. Journal of Nutrition College, 2(1): 207-213.

Muchtar, M., Julia, M., & Gamayanti, I. L. (2011). Sarapan dan jajan berhubungan dengan kemampuan konsentrasi pada remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, *8*(1), 28-35.

Nisa, Nur Hananiya P.K, & Arifin, Moch. B.U. (2021). Pengaruh Kebiasaan Sarapan Pagi Terhadap Konsentrasi Dan Hasil Belajar Bahasa Jawa Kelas 5 Minu Durung Bedug Candi Kabupaten Sidoarjo. Jurnal Pendidikan dan Ilmu Pengetahuan. 21(2).

Noviyanti, R. D., & Kusudaryati, D. P. D. (2018). Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Prestasi Belajar Siswa SD Muhammadiyah Program Khusus Surakarta. *Profesi (Profesional Islam): Media Publikasi Penelitian*, *16*(1), 72-77.

Nurhayati, R. (2020). Pendidikan Anak Usia Dini Menurut Undang–Undang No, 20 Tahun 2003 Dan Sistem Pendidikan Islam. *Al-Afkar, Journal For Islamic Studies*, 57-87.

Perdana, F dan Hardiansyah. 2013. Analisis Jenis, Jumlah, dan Mutu Gizi Konsumsi Sarapan Anak Indonesia. Jurnal Gizi dan Pangan Volume 8 No 1, (http://journal.ipb.ac.id/index.php/jgizipangan/article/view/7251) diakses1 April 2019.

Pranita, E. (2021). Kasus Stunting Terbanyak, Indonesia Tempati Urutan Keempat Dunia. https://www.kompas.com/sains/read/2021/05/19/090300723/kasus-stunting-terbanyakindonesia-tempati-urutan-keempat-dunia?page=all.

Sandri, & Erlisa Candrawati, & Ragil Catur A.W. (2015). Rutinitas Sarapan Pagi Meningkatkan Prestasi Belajar Anak Usia Sekolah. Jurnal Care; 3(3), 1-11.

Sugiyono. (2019). Metodelogi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif Dan R&D. CV Alfabeta.

Sukiniarti. (2015). Kebiasaan makan pagi pada anak usia SD dan hubungannya dengan tingkat kecerdasan. Jurnal Pendidikan Biologi Indonesia, 1(3), 315-321. Diakses dari http:// download.portalgaruda.org/article

Santoso, 2009.Perkembangan dan Pertumbuhan anak.Jakarta: Bumi A.ksara

Syahnur, M., Afrida, & Askar, M. (2013). Hubungan kebiasaan sarapan pagi dan status gizi dengan prestasi belajar anak di SDN 20 Pangkajene Sidrap, Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis, 2(1), 1–7.

Widodo. 2015. Manfaat dan Komposisi Kandungan Nutrisi dan Gizi Nasi. (https://klinikgizi.com). [Diakses tanggal 17 Juli 2017].