

KONTRIBUSI SARAPAN DALAM PEMENUHAN KECUKUPAN GIZI SEHARI DAN STATUS GIZI PADA SISWA SD DI KECAMATAN SUKARAMI PALEMBANG

Susyani, Muzakar, Devy Kartika Sari
Dosen Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Palembang

ABSTRAK

Sarapan (makan pagi) adalah suatu kegiatan yang penting sebelum melakukan aktifitas fisik pada pagi hari. Sarapan pagi bagi anak sekolah sangatlah penting karena waktu sekolah adalah penuh aktivitas yang membutuhkan energi yang cukup besar. Untuk sarapan pagi harus memenuhi $\geq 20\%$ - 30% kecukupan sehari. Hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2010, menunjukkan besaran masalah gizi di Indonesia yaitu gizi kurang sebesar $17,9\%$, pendek $35,6\%$, kurus $13,3\%$ dan gemuk $14,2\%$. Hal yang penting dalam kehidupan manusia adalah meningkatkan perhatian terhadap kesehatan guna mencegah terjadinya malnutrisi (gizi salah) dan risiko untuk menjadi gizi kurang, salah satunya melalui sarapan (Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat, 2007). Tujuan : Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi sarapan dalam pemenuhan kecukupan gizi dan status gizi anak SD di wilayah kecamatan Sukarami Palembang. Metode : Jenis penelitian ini kuantitatif dengan rancangan Cross Sectional dengan sampel adalah siswa kelas 5 dan 6 Sekolah Dasar negeri di kecamatan Sukarami Palembang. Sampel merupakan bagian dari populasi yang memenuhi kriteria inklusi. Hasil : hasil penelitian menunjukkan dari 66 sampel yang biasa sarapan, $52,4\%$ dan kadang-kadang sarapan $47,6\%$, dengan status gizi normal menurut IMT/U sebesar $76,2\%$. Kontribusi kecukupan zat gizi sarapan dalam pemenuhan kecukupan zat gizi sehari sebagian besar responden masuk kategori kurang baik. Ada hubungan antara kontribusi kecukupan energi sarapan dengan kecukupan energi sehari dengan p value $0,020$. Ada perbedaan tingkat pemenuhan kecukupan protein sehari antara responden yang biasa sarapan dengan yang kadang-kadang sarapan dengan p value $0,034$. Ada hubungan antara pemenuhan kecukupan energi dan protein sehari dengan status gizi. Tidak ada perbedaan status gizi antara responden yang biasa sarapan dengan responden yang kadang-kadang sarapan dengan p value $0,862$. Perlu adanya peningkatan pengetahuan pada murid, guru dan orang tua siswa tentang pentingnya sarapan pagi untuk pemenuhan kebutuhan gizi sehari siswa. Perlu penelitian lebih lanjut tentang variabel yang berkaitan dengan daya konsentrasi dan atau tingkat kecerdasan siswa dan hubungannya dengan kebiasaan sarapan pagi.

Kata kunci : Sarapan, Kecukupan gizi, Status gizi

PENDAHULUAN

Undang-undang Kesehatan menyatakan bahwa upaya perbaikan gizi bertujuan untuk meningkatkan mutu gizi perseorangan dan masyarakat antara lain melalui perbaikan pola konsumsi makanan, perbaikan perilaku sadar gizi dan peningkatan akses dan mutu pelayanan gizi dan kesehatan sesuai dengan kemajuan ilmu dan teknologi (Dirjen Bina Gizi dan KIA, Kemenkes, 2013).

Anak usia sekolah merupakan investasi bangsa, karena anak sekolah adalah generasi penerus. Kualitas bangsa di masa depan ditentukan oleh kualitas anak-anak saat ini. Upaya peningkatan Sumber Daya Manusia (SDM) harus dilakukan sejak dini, sistematis dan berkesinambungan. Tumbuh kembangnya anak usia sekolah yang optimal tergantung pemberian asupan zat gizi dengan

kualitas dan kuantitas yang baik. Namun, pemberian makanan pada anak tidak selalu dilaksanakan dengan baik yang dapat mengakibatkan gangguan pada organ-organ dan sistem tubuh anak (Judarwanto, Widodo, 2005).

Sarapan bagi anak usia sekolah sangatlah penting, karena waktu sekolah adalah penuh aktivitas yang membutuhkan energi dan kalori yang cukup besar. Untuk sarapan harus memenuhi sebanyak $\frac{1}{4}$ kalori sehari. Dengan mengkonsumsi 2 potong roti dan telur; satu porsi bubur ayam; satu gelas susu dan buah; akan mendapatkan 300 kalori (Judarwanto, Widodo, 2005).

Hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2010, menunjukkan besaran masalah gizi di Indonesia yaitu gizi kurang sebesar $17,9\%$, pendek $35,6\%$, kurus $13,3\%$ dan gemuk $14,2\%$ (Dirjen Bina Gizi dan KIA, Kemenkes, 2013)

Penelitian Puspitasari ,D,F ; Sudargo,T ; Gamayanti ,L,I ; tahun 2011, menyatakan adanya hubungan yang signifikan antara status gizi anak SD dengan kemampuan verbal ($p= 0,037$), subjek penelitian yang mengalami stunted memiliki resiko 9,226 kali lebih besar untuk memiliki IQ di bawah rata-rata dibandingkan subjek yang berstatus gizi normal.

Penelitian juga menunjukkan bahwa akibat tidak sarapan sebanyak 44,5% anak Indonesia tidak terpenuhi kebutuhan energinya, dan mengalami masalah defisit gizi mikro seperti vitamin dan mineral (Riskesdas, 2010) sedangkan Riskesdas tahun 2011 mencatat bahwa terdapat 17,9 % anak Indonesia mempunyai status gizi kurus.

TUJUAN PENELITIAN

Tujuan Umum

Untuk mengetahui kontribusi sarapan dalam pemenuhan kecukupan gizi dan status gizi anak SD di wilayah kecamatan Sukarami Palembang

Tujuan Khusus

1. Mengetahui kebiasaan sarapan responden
2. Mengetahui status gizi responden
3. Mengetahui tingkat pemenuhan kecukupan gizi responden
4. Mengetahui hubungan kontribusi sarapan dengan pemenuhan kecukupan gizi sehari responden
5. Mengetahui perbedaan tingkat pemenuhan kecukupan gizi pada responden yang biasa sarapan dengan responden yang kadang-kadang sarapan

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Jenis penelitian ini kuantitatif dengan rancangan *Cross Sectional* yaitu penelitian untuk mendapatkan perbedaan kebiasaan sarapan pagi dan pemenuhan kecukupan gizi serta status gizi pada siswa SD yang pengumpulan datanya dilakukan secara bersamaan.

Penelitian ini akan dilakukan di SD di wilayah kecamatan Sukarami Palembang yang dimulai pada tanggal 21 Oktober sampai dengan 29 November 2013.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SD kelas 5 dan 6 yang terdaftar di SD negeri di kecamatan Sukarami Palembang

Sampel dalam penelitian ini adalah bagian dari populasi yang mempunyai kesempatan yang sama untuk terpilih dan bersedia menjadi sampel dalam penelitian dimana unsur yang dikehendaki terdapat dalam kriteria inklusi :

1. Tidak menderita penyakit kronis
2. Dapat berkomunikasi dengan baik
3. Tidak menderita cacat fisik

Sampel minimal dalam penelitian ini sebanyak 115,2 orang. Besar sampel dibulatkan menjadi 115 orang dan ditambahkan sebanyak 10% (11 orang) sehingga sampel berjumlah 126 orang.

HASIL PENELITIAN

1. Analisa Univariat

1. Distribusi Frekuensi Kebiasaan Sarapan Responden

No	Kebiasaan Sarapan	n	Persentase (%)
1	Sarapan		52,4
2	Kadang-kadang Sarapan	60	47,6
Jumlah			100

Hasil pada tabel 2 menunjukkan bahwa responden yang biasa sarapan dan yang kadang-kadang sarapan persentasenya tidak terlalu jauh berbeda yaitu 52,4% dan 47,6%.

2. Distribusi Frekuensi Status Gizi Responden

No	Status Gizi	n	Persentase (%)
1	Kurus	12	9,5
2	Normal	96	76,2
3	Gemuk	18	14,3
Jumlah		126	100

Hasil pada tabel 3 menunjukkan bahwa responden dengan status gizi normal menurut indeks IMT/U lebih banyak berada pada kategori normal yaitu sebesar 96 responden atau 76,2%.

3. Distribusi Frekuensi Jenis Makanan Sarapan Responden

No	Jenis Makanan	n	%
1	Makanan Lengkap (nasi dan lauk pauk)	63	50
2	Makanan Instan (mie, sereal dll)	15	11,9
3	Makanan Ringan (kue, gorengan dll)	48	38,1
Jumlah		126	100

4. Distribusi Frekuensi Tingkat Pemenuhan Kecukupan Zat Gizi Sehari

No	Kecukupan Zat Gizi Sehari	n	(%)
1	Kecukupan Energi Sehari Baik ($\geq 80\%$ AKG)	73	57,9
	Kurang Baik ($< 80\%$ AKG)	53	42,1
2	Kecukupan Protein Sehari Baik ($\geq 80\%$ AKG)	91	72,2
	Kurang Baik ($< 80\%$ AKG)	35	27,8
3	Kecukupan Lemak Sehari Baik ($\geq 80\%$ AKG)	38	30,2
	Kurang Baik ($< 80\%$ AKG)	88	69,8
4	Kecukupan Karbohidrat Sehari Baik ($\geq 80\%$ AKG)	69	54,8
	Kurang Baik ($< 80\%$ AKG)	57	45,2

Hasil pada tabel 5 terlihat bahwa dari 126 responden, ada 73 responden (57,9%) dengan kecukupan energi sehari baik dari angka kecukupan gizi (AKG) sehari, 91 responden (72,2%) dengan kecukupan protein sehari baik dari AKG sehari, 88 responden (69,8%) dengan kecukupan lemak sehari kurang baik dari AKG sehari dan 69 responden (54,8%) dengan kecukupan karbohidrat sehari baik dari AKG sehari.

5. Distribusi Frekuensi Kontribusi Kecukupan Zat Gizi Pada Responden Yang Sarapan

No	Kecukupan Zat Gizi Sarapan	n	%
1	Kecukupan Energi Sarapan Baik ($\geq 20\%$ - 30% AKG)	12	18,2
	Kurang Baik ($< 20\%$ dan $> 30\%$ AKG)	54	81,8
2	Kecukupan Protein Sarapan Baik ($\geq 20\%$ - 30% AKG)	12	18,2
	Kurang Baik ($< 20\%$ dan $> 30\%$ AKG)	54	81,8
3	Kecukupan Lemak Sarapan Baik ($\geq 20\%$ - 30% AKG)	14	21,2
	Kurang Baik ($< 20\%$ dan $> 30\%$ AKG)	52	78,8
4	Kecukupan Karbohidrat Sarapan Baik ($\geq 20\%$ - 30% AKG)	22	33,3
	Kurang Baik ($< 20\%$ dan $> 30\%$ AKG)	44	66,7

Hasil pada tabel 6 terlihat bahwa dari 66 responden yang sarapan, ada 54 responden (81,8%) dengan kecukupan energi sarapan kurang baik ($< 20\%$ dan $> 30\%$ AKG), 54 responden (81,8%) dengan kecukupan protein sarapan kurang baik ($< 20\%$ dan $> 30\%$ AKG), 52 responden (78,8%) dengan kecukupan lemak sarapan kurang baik ($< 20\%$ dan $> 30\%$ AKG), dan 44 responden (66,7%) dengan kecukupan karbohidrat sarapan kurang baik ($< 20\%$ dan $> 30\%$ AKG).

2. Analisa Bivariat

1. Hubungan Kecukupan Zat Gizi pada Sarapan (Energi, Protein, Lemak dan Karbohidrat) Dengan Kecukupan Zat Gizi Sehari

Kecukupan Energi Sarapan	Kecukupan Energi Sehari				Jumlah		p value
	Baik		Kurang Baik		n	%	
	n	%	n	%			
Baik	11	91,7	1	8,3	12	100	0,020
Kurang Baik	30	55,6	24	44,4	54	100	
Jumlah	41		25		66		

Pada tabel 8 terlihat bahwa dari 54 responden dengan kecukupan energi sarapan kurang baik ada 30 responden (55,6%) yang kecukupan energi seharinya masuk dalam kategori baik. Hasil uji statistik *chi square* didapatkan hasil $p = 0,020$ ($p < \alpha 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara kecukupan energi sarapan dengan kecukupan energisehari.

Kecukupan Protein Sarapan	Kecukupan Protein Sehari				Jumlah		p value
	Baik		Kurang Baik		n	%	
	n	%	n	%			
Baik	11	78,6	3	21,4	14	100	0,854
Kurang Baik	42	80,8	10	19,2	52	100	
Jumlah	53		13		66		

Pada tabel 9 terlihat bahwa dari 52 responden dengan kecukupan protein sarapan kurang baik ada 42 responden (80,8%) masuk dalam kategori kecukupan protein sehari baik. Hasil uji statistik *chi square* didapatkan hasil $p = 0,854$ ($p < \alpha 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara kecukupan protein sarapan dengan kecukupan protein sehari.

Kecukupan Lemak Sarapan	Kecukupan Lemak Sehari				Jumlah		p value
	Baik		Kurang Baik		n	%	
	n	%	n	%			
Baik	8	47,1	9	52,9	17	100	0,117
Kurang Baik	13	26,5	36	73,5	49	100	
Jumlah	21		45		66		

Pada tabel 10 terlihat bahwa dari 49 responden dengan kecukupan lemak sarapan kurang baik ada 13 responden (26,5%) masuk dalam kategori kecukupan lemak sehari kurang baik. Hasil uji statistik *chi square* didapatkan hasil $p = 0,117$ ($p < \alpha 0,05$) sehingga dapat disimpulkan tidak ada hubungan antara kecukupan lemak sarapan dengan kecukupan lemak sehari.

Kecukupan Karbohidrat Sarapan	Kecukupan Karbohidrat Sehari				Jumlah		p value
	Baik		Kurang Baik		n	%	
	n	%	n	%			
Baik	15	68,2	7	31,8	22	100	0,218
Kurang Baik	23	52,3	21	47,7	44	100	
Jumlah	38		28		66		

Pada tabel 11 terlihat bahwa dari 44 responden dengan kecukupan karbohidrat sarapan baik ada 23 responden (52,3%) mempunyai kecukupan energi sehari baik. Hasil uji statistik *chi square* didapatkan hasil $p = 0,218$ ($p > \alpha 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara kecukupan karbohidrat sarapan dengan kecukupan karbohidrat sehari.

2. Perbedaan tingkat pemenuhan kecukupan zat gizi (energi, protein, lemak dan karbohidrat) antara responden yang biasa sarapan dengan responden yang kadang-kadang sarapan

Kebiasaan Sarapan	Kecukupan Energi Sehari				Jumlah		p value
	Baik		Kurang Baik		n	%	
	n	%	n	%			
Sarapan	41	62,1	25	37,9	66	100	0,318
Kadang-Kadang	32	53,3	28	46,7	60	100	
Jumlah	73		53		126		

Pada tabel 12 terlihat bahwa dari 66 responden yang biasa sarapan ada 41 responden (62,1%) yang kecukupan energi seharinya masuk kategori baik. Hasil uji statistik *chi square* didapatkan hasil $p = 0,318$ ($p > \alpha 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan tingkat pemenuhan kecukupan energi sehari antara responden yang biasa sarapan dengan yang kadang-kadang sarapan.

Kebiasaan Sarapan	Kecukupan Protein Sehari				Jumlah		p value
	Baik		Kurang Baik		n	%	
	n	%	n	%			
Sarapan	53	80,3	13	19,7	66	100	0,034
Kadang-Kadang	38	63,3	22	36,7	60	100	
Jumlah	73		53		126		

Pada tabel 13 terlihat bahwa dari 66 responden yang biasa sarapan ada 53 responden (80,3%) yang kecukupan protein seharinya masuk kategori baik. Hasil uji statistik *chi square* didapatkan hasil $p = 0,034$ ($p < \alpha 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan tingkat pemenuhan kecukupan protein sehari antara responden yang biasa sarapan dengan yang kadang-kadang sarapan.

Kebiasaan Sarapan	Kecukupan Lemak Sehari				Jumlah		p value
	Baik		Kurang Baik		n	%	
	n	%	n	%			
Sarapan	21	31,8	45	68,2	66	100	0,670
Kadang-Kadang	17	28,3	43	71,7	60	100	
Jumlah	38		88		126		

Pada tabel 14 terlihat bahwa dari 66 responden yang biasa sarapan ada 45 responden (68,2%) yang kecukupan lemak seharinya masuk kategori kurang baik. Hasil uji statistik *chi square* didapatkan hasil $p = 0,670$ ($p > \alpha 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan tingkat pemenuhan kecukupan lemak sehari antara responden yang biasa sarapan dengan yang kadang-kadang sarapan.

Kebiasaan Sarapan	Kecukupan Karbohidrat Sehari				Jumlah		p value
	Baik		Kurang Baik		n	%	
	n	%	n	%			
Sarapan	38	57,6	28	42,4	66	100	0,506
Kadang-Kadang	31	51,7	29	48,3	60	100	
Jumlah	69		57		126		

Pada tabel 15 terlihat bahwa dari 66 responden yang biasa sarapan ada 38 responden (57,6%) yang kecukupan karbohidrat seharinya masuk kategori baik. Hasil uji statistik *chi square* didapatkan hasil $p = 0,506$ ($p > \alpha 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan tingkat pemenuhan kecukupan karbohidrat sehari antara responden yang biasa sarapan dengan yang kadang-kadang sarapan.

3. Hubungan Pemenuhan Kecukupan Zat Gizi Sehari (Energi, Protein, Lemak dan Karbohidrat) Dengan Status Gizi

Kecukupan Energi Sehari	Status Gizi				Jumlah		p value
	Kurus		Normal		n	%	
	n	%	n	%			
Baik	2	2,7	71	97,3	73	100	0,002
Kurang Baik	10	18,9	43	81,1	53	100	
Jumlah	12		114		126		

Pada tabel 16 terlihat bahwa dari 73 responden dengan kecukupan energi sehari baik terdapat 71 responden (97,3%) status gizinya normal. Hasil uji statistik *chi square* didapatkan hasil $p = 0,002$ ($p < \alpha 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan pemenuhan kecukupan energi sehari dengan status gizi.

Kecukupan Energi Sehari	Status Gizi				Jumlah		p value
	Kurus		Normal		n	%	
	n	%	n	%			
Baik	4	4,4	87	95,6	91	100	0,004
Kurang Baik	8	22,9	27	77,1	35	100	
Jumlah	12		114		126		

Pada tabel 17 terlihat bahwa dari 91 responden dengan kecukupan protein sehari baik terdapat 87 responden (95,6%) status gizinya normal. Hasil uji statistik *chi square* didapatkan hasil $p = 0,004$ ($p < \alpha 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan pemenuhan kecukupan protein sehari dengan status gizi.

Kecukupan Lemak Sehari	Status Gizi				Jumlah		p value
	Kurus		Normal		n	%	
	n	%	n	%			
Baik	1	2,6	37	97,4	38	100	0,105
Kurang Baik	11	12,5	77	87,5	88	100	
Jumlah	12		114		126		

Pada tabel 18 terlihat bahwa dari 88 responden dengan kecukupan lemak sehari kurang baik terdapat 77 responden (87,5%) status gizinya normal. Hasil uji statistik *chi square* didapatkan hasil $p = 0,105$ ($p > \alpha 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan pemenuhan kecukupan lemak sehari dengan status gizi.

Kecukupan Karbohidrat Sehari	Status Gizi				Jumlah		p value
	Kurus		Normal		n	%	
	n	%	n	%			
Baik	4	5,8	65	94,2	69	100	0,117
Kurang Baik	8	14	49	86	57	100	
Jumlah	12		114		126		

Pada tabel 19 terlihat bahwa dari 69 responden dengan kecukupan karbohidrat sehari baik terdapat 65 responden (94,2%) status gizinya normal. Hasil uji statistik *chi square* didapatkan hasil $p = 0,117$ ($p > \alpha 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan pemenuhan kecukupan karbohidrat sehari dengan status gizi.

4. Perbedaan status gizi Antara Responden yang Sarapan dengan Yang Kadang-kadang Sarapan

Kebiasaan Sarapan	Status Gizi				Jumlah		p value
	Kurus		Normal		n	%	
	n	%	n	%			
Sarapan	6	9,1	60	90,9	66	100	0,862
Kadang-kadang	6	10	54	90	60	100	
Jumlah	12		114		126		

Pada tabel 20 terlihat bahwa dari 66 responden yang biasa sarapan ada 60 responden (90,9%) yang status gizinya normal. Hasil uji statistik *chi square* didapatkan hasil $p = 0,862$ ($p > \alpha 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan status gizi responden antara responden yang sarapan dan yang kadang-kadang sarapan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Kontribusi kecukupan zat gizi sarapan dalam pemenuhan kecukupan zat gizi sehari sebagian besar responden masuk kategori kurang baik dan ada hubungan antara kontribusi kecukupan energi sarapan dengan kecukupan energi sehari.
2. Ada perbedaan tingkat pemenuhan kecukupan protein sehari antara responden yang biasa sarapan dengan yang kadang-kadang sarapan.
3. Ada hubungan antara pemenuhan kecukupan energi dan protein sehari dengan status gizi.
4. Tidak ada perbedaan status gizi antara responden yang biasa sarapan dengan responden yang kadang-kadang sarapan.

SARAN

1. Perlu adanya peningkatan pengetahuan pada murid, guru dan orang tua siswa tentang pentingnya sarapan pagi untuk pemenuhan kebutuhan gizi sehari siswa.
2. Perlu penelitian lebih lanjut tentang variabel yang berkaitan dengan daya konsentrasi dan atau tingkat kecerdasan siswa dan hubungannya dengan kebiasaan sarapan pagi

DAFTAR PUSTAKA

1. Almatsier, Sunita, Soetardjo, Susirah, Soekatri, Moesijanti. 2011. *Gizi Seimbang dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka
2. Azwar A ; *Kecenderungan Masalah Gizi dan Tantangan di Masa Mendatang; Pertemuan advokasi Program Perbaikan Gizi Menuju Keluarga Sadar Gizi*; 27 Sept 2004; Jakarta, Indonesia
3. Elviani, Yeni dan Nadi Aprilyadi (2013), *Hubungan Status Gizi dan Jenis Kelamin Dengan Prestasi Belajar Pada Siswa Kelas II di SD N 56 Kota Lubuk Linggau* tahun 2013
4. Faridi, Ahmad. 2002. *Hubungan Sarapan Pagi Dengan Kadar Glukosa Darah dan Konsentrasi pada Siswa Sekolah Dasar*. <http://repository.usu.ac.id/> (diakses pada tanggal 27 Desember 2012)
5. Khapipah. 2000. *Kebiasaan Makan Pagi dan Jajan serta Status Gizi Anak Sekolah Dasar di Kota Bogor*. <http://repository.ipb.ac.id/> (diakses pada tanggal 12 Desember 2013)
6. Khomsan, Ali. 2003. *Pangan dan Gizi Untuk Kesehatan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
7. Murniati, Dina. 2011. *Pengetahuan, Sikap dan Praktik tentang Kebiasaan Sarapan dan Status Gizi Siswa Sekolah Dasar Negeri Kebon Kopi 2 Bogor*. <http://repository.ipb.ac.id/> (diakses pada tanggal 12 Desember 2013)
8. Pulungan, Rumondang. 2008. *Pengaruh Metode Penyuluhan Terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Dokter Kecil dalam Pemberantasan Sarang Nyamuk Demam Berdarah (PSN-DBD) di Kecamatan Helvetia Tahun 2007*. <http://repository.usu.ac.id/> (diakses pada tanggal 12 Desember 2013)
9. Puspitasari.D.F ; Sudargo.T ; Gamayanti.L.I ; tahun 2011 ; *Hubungan Antara Status Gizi dan Faktor Sosiodemografi Dengan Kemampuan Kognitif Anak Sekolah Dasar di Daerah Endemis GAKI* ; Gizi Indonesia, 2011, 34 (1): 52-60.
10. Ristiana .M, Siska. 2009. *Hubungan Pengetahuan, Sikap, Tindakan Sarapan dengan Status Gizi dan Indeks Prestasi Anak Sekolah Dasar di SD Negeri No. 101839 Bingkawan Kecamatan Sibolangit tahun 2009*. <http://repository.usu.ac.id/> (diakses pada tanggal 12 Desember 2013)
11. Silalahi, Rani Gartika Holivia. 2011. *Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Kesegaran Jasmani pada Murid SMP ST. Thomas 3 Medan 2011*. <http://repository.usu.ac.id> (diakses pada tanggal 12 Desember 2013)
12. Sinaga, Tiurma, Clara M Kusharto dkk. (2012) *Dampak Menu Sepinggian Terhadap Konsumsi dan Tingkat Kecukupan Energi serta Zat Gizi lain Pada Siswa SD*.
13. Soedibyo. S, Gunawan.H ; *Kebiasaan Sarapan Pagi Di Kalangan Anak Usia Sekolah Dasar di Poliklinik Umum Departemen Ilmu Kesehatan Anak FKUI-RSCM*; Sari Pediatri, vol. 1. No. 1. Juni 2009. Jakarta
14. Stevanie, Nonly. 2011. *Kebiasaan Sarapan dan Olahraga serta Hubungan dengan Daya Tahan Paru-Jantung Anak Sekolah Dasar Kebon Kopi 2 Bogor*. <http://repository.ipb.ac.id/> (diakses pada tanggal 12 Desember 2013)
15. Yuliati dkk, 1999. *Kebiasaan Makan Pagi Hubungannya Dengan Kondisi Fisiologis Tubuh Pada Anak-anak murid SD*.