

**Hubungan Pengetahuan Ibu dengan Pola Menu Sarapan dan Kebiasaan Sarapan pada Anak Sekolah Dasar**

*The Relationship of Mother's Knowledge with Breakfast Menus Pattern and Breakfast Habits on Elementary School Student*

**Faradina Aghadiati<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Program Studi Gizi Kesehatan Fakultas Kedokteran Universitas Gadjah Mada, Jalan Farmako, Sekip Utara, Yogyakarta

E-mail Korespondensi: [faradinaaghadiati@gmail.com](mailto:faradinaaghadiati@gmail.com)

**ABSTRACT**

The problem which is found in elementary school students is leaving their breakfast. There are several researches shown the high frequency for leaving meals (especially breakfast) will cause disruption growth and bad academic achievement. There are many factors which make elementary school students leave their breakfast. Breakfast habit on elementary school students needs parents guiding for making the habit and providing the breakfast menus. It needs parents guiding especially mother. The research goal is to know the relationship of mother's knowledge with breakfast menus pattern and breakfast habits on elementary school students. The research belongs to the analytical observation research that using cross sectional program. The research subjects are 90 elementary school students in 5th grades and their mother who are taken randomly. The data such as respondent characteristics, knowledge level are found out from the questionnaires. The breakfast menus pattern is found out from the food record form. The breakfast habits on child are found out from the food interview form. The data analysis uses *Chi-square*. There is significant between mother's knowledge with the breakfast menus pattern ( $p < 0,05$ ). There is no significant between breakfast menus pattern with the breakfast habits ( $p > 0,05$ ). There is significant between mother's knowledge with the breakfast habits ( $p < 0,05$ ). Mother's knowledge is related with the breakfast menus pattern and breakfast habits while breakfast menus pattern is not related with breakfast habits.

**Keywords: Breakfast, breakfast habits, breakfast menus pattern, mother's knowledge**

**ABSTRAK**

Masalah yang sering ditemui pada anak sekolah dasar adalah seringnya meninggalkan sarapan pagi. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa tingginya frekuensi melewati makan (terutama sarapan) akan mengakibatkan pertumbuhan dan prestasi akademis yang buruk. Namun masih banyak anak sekolah yang melewati sarapan pagi karena berbagai faktor. Sarapan pada anak usia sekolah dasar masih memerlukan bimbingan orang tua dalam membentuk kebiasaan dan memerlukan orang tua dalam menyiapkan menu sarapan yang pada umumnya adalah tugas ibu. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan pengetahuan ibu dengan pola menu sarapan dan kebiasaan sarapan pada anak sekolah dasar serta melihat hubungan pola menu sarapan dengan kebiasaan sarapan anak sekolah dasar. Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik yang menggunakan rancangan cross sectional. Subjek penelitian adalah 90 anak kelas 5 sekolah dasar dan ibu dari anak tersebut yang diambil secara *purposive random sampling*. Data seperti nama, umur, pekerjaan, tingkat pengetahuan diperoleh dari kuesioner. Pola menu sarapan diperoleh dari formulir food record. Kebiasaan sarapan anak diperoleh dari wawancara sarapan pagi. Analisis data menggunakan *Chi-square*. Ada hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan ibu dengan pola menu sarapan ( $p < 0,05$ ). Tidak ada hubungan yang signifikan antara pola menu sarapan dengan kebiasaan sarapan ( $p > 0,05$ ). Ada hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan ibu dengan kebiasaan sarapan ( $p < 0,05$ ). Pengetahuan ibu berhubungan dengan pola menu sarapan dan kebiasaan sarapan sedangkan pola menu sarapan tidak berhubungan dengan kebiasaan sarapan.

**Kata kunci: Kebiasaan sarapan, pengetahuan ibu, pola menu sarapan, sarapan pagi**

## PENDAHULUAN

Sarapan pagi merupakan makanan yang dimakan setiap pagi hari atau suatu kegiatan yang penting dilakukan sebelum mengisi aktivitas yang lain setiap hari. Sarapan dibutuhkan untuk mengisi lambung yang telah kosong selama 8-10 jam dan bermanfaat dalam meningkatkan kemampuan konsentrasi belajar dan kemampuan fisik. Untuk meningkatkan konsentrasi belajar dan kemampuan fisik pada saat sarapan pagi harus diperhatikan pemilihan menu serta kandungan gizi yang baik untuk pemenuhan zat-zat gizi pada pagi hari.<sup>1</sup>

Sarapan hanya memenuhi kebutuhan zat-zat gizi pada pagi hari saja dengan pemenuhan asupan zat gizi 25% dari kebutuhan sehari-hari. Anak usia sekolah mengalami peningkatan kebutuhan zat gizi. Disamping untuk pertumbuhan, zat gizi juga diperlukan untuk menjalankan aktivitas yang umumnya meningkat. Sarana utama dari segi gizi untuk memenuhi kebutuhan energi anak sekolah adalah sarapan pagi. Tanpa sarapan pagi, akan terjadi kekosongan lambung sehingga kadar glukosa akan menurun. Glukosa darah merupakan sumber energi utama bagi otak sehingga anak akan kesulitan menerima pelajaran dengan baik.<sup>2</sup>

Hasil penelitian pada anak sekolah dasar di Yogyakarta menunjukkan ada hubungan yang nyata antara asupan energi makan pagi dengan kemampuan konsentrasi di sekolah menggunakan uji digit simbol.<sup>3</sup> Tingginya frekuensi melewati makan (terutama sarapan) dan frekuensi ngemil yang tinggi atau mengambil makanan yang tidak teratur dan asupan makanan hewani dan buah-buahan rendah, ini akan mengakibatkan pertumbuhan dan prestasi akademis yang buruk. Anak yang memiliki kebiasaan sarapan pagi akan mempunyai kemampuan yang lebih baik daripada anak yang tidak memiliki kebiasaan sarapan pagi.<sup>4</sup>

Kebiasaan sarapan merupakan tingkah laku manusia atau kelompok manusia dalam memenuhi kebutuhannya akan makan pagi yang meliputi sikap, kepercayaan, dan pemilihan terhadap makanan. Kebiasaan ini meliputi sikap terhadap makanan yaitu kecenderungan bertingkah laku terhadap makanan yang didalamnya terkandung unsur suka atau tidak suka terhadap makanan, kepercayaan terhadap makanan, diterima atau tidak untuk dilakukan dan biasanya berkaitan dengan nilai-nilai budaya dan agama serta pemilihan terhadap makanan yaitu macam makanan yang biasa dikonsumsi meliputi susunan menu dan porsi untuk sarapan pagi.<sup>5</sup>

Menurut berbagai kajian, kebiasaan makan yang baik adalah tiga kali dalam sehari. Secara kuantitas dan kualitas bila hanya satu atau dua kali makan setiap hari, mungkin sekali akan terjadi kekurangan. Namun masih banyak anak sekolah yang frekuensi makanannya kurang dari tiga kali sehari dan waktu makan yang sering ditinggalkan adalah sarapan.<sup>6</sup>

Sebesar 25% anak sekolah dasar di Yogyakarta jarang mempunyai kebiasaan sarapan. Menurut penelitian sebanyak 18,8% anak sekolah dasar (SD) tidak melakukan sarapan sebelum berangkat sekolah. Beberapa faktor yang menyebabkannya antara lain : faktor sosiologis (55,6%), faktor waktu (33,3%), dan faktor kesehatan (11,1%). Pada penelitian di Kudus, Jawa Tengah tahun 2003 mendapatkan beberapa faktor yang berhubungan dengan kebiasaan sarapan siswa salah satunya peran ibu.<sup>7</sup>

Peran orang tua terutama ibu memiliki pengaruh besar dalam membentuk kebiasaan sarapan anak. Anak usia sekolah dasar memerlukan bimbingan orang tua dalam membentuk kebiasaan mereka. Sarapan pada anak usia ini memerlukan seseorang yang lebih dewasa untuk menyiapkan dan pada umumnya adalah tugas ibu. Diharapkan seorang ibu menganjurkan anak makan pagi di rumah sebelum memulai aktivitas. Selain berperan dalam membentuk kebiasaan sarapan, ibu juga berperan dalam menentukan menu sarapan yang baik untuk anak. Pendidikan dan pengetahuan gizi ibu dapat mempengaruhi dalam mendorong dan membiasakan anak untuk sarapan dan mempengaruhi dalam menentukan menu sarapan pagi. Seorang ibu yang pendidikannya tinggi dan pengetahuannya baik diharapkan dapat memotivasi anak untuk sarapan pagi dan menyiapkan sarapan pagi yang cukup mengandung energi dan protein serta zat gizi lainnya.<sup>8</sup>

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan pengetahuan ibu dengan pola menu sarapan dan kebiasaan sarapan pagi pada anak sekolah dasar di SD Muhammadiyah Karangajen. Pemilihan lokasi ini berdasarkan survey pendahuluan bahwa 42,9% siswa di SD Muhammadiyah Karangajen tidak biasa sarapan pagi.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan rancangan *cross sectional study* yang dilakukan di SD Muhammadiyah Karangajen Yogyakarta pada bulan April tahun 2014.

Teknik pengambilan sampel dilakukan secara *purposive sampling*. Kriteria inklusi sampel meliputi : anak sekolah dasar kelas 5 beserta ibu dari anak tersebut, datang pada saat pengambilan data dan pengisian kuesioner, bersedia menjadi sampel. Penentuan besar sampel dihitung berdasarkan rumus *binomunal proportions*, dengan nilai N diketahui ( N = 980 siswa), dan nilai z sebesar 1,96, presentase anak yang tidak biasa sarapan pagi (P) 42,9 %, dan presentase ketepatan yang dikehendaki sebesar 90%. Berdasarkan rumus perhitungan tersebut dengan memperkirakan sampel yang *drop out* selama penelitian, jumlah sampel yang dibutuhkan sebanyak 95 orang.

Data sampel penelitian dikumpulkan melalui kuesioner pengetahuan, untuk pengetahuan ibu. Wawancara sarapan pagi, untuk mengukur kebiasaan sarapan pagi anak, dan *food record* untuk melihat pola menu sarapan. Tingkat pengetahuan dinilai berdasarkan 2 kriteria, yaitu tingkat pengetahuan baik apabila  $\geq$  median dan tingkat pengetahuan kurang apabila  $<$  median (Median = 80). Pola menu sarapan dikategorikan baik apabila  $\geq$  4 hari terdiri dari Makanan pokok, lauk pauk (lauk hewani/Lauk Nabati) dan sayur. Dikategorikan kurang apabila  $<$  4 hari terdiri Makanan pokok, lauk pauk (lauk hewani/Lauk Nabati) dan sayur. Frekuensi sarapan dikategorikan menjadi 2, yaitu biasa sarapan pagi apabila sarapan pagi  $\geq$  4 kali/minggu dan tidak biasa sarapan apabila sarapan pagi  $<$  4 kali/minggu. Data diolah dan dianalisis menggunakan program SPSS dengan uji *Chi Square*.

## **HASIL**

### **Karakteristik Subjek Penelitian**

Subjek pada penelitian ini adalah siswa kelas 5 sekolah dasar yang berumur 10-11 tahun beserta ibu siswa tersebut. Sampel pada penelitian ini sebagian besar memiliki tingkat pengetahuan yang baik (61,1%) , pola menu sarapan yang cukup baik (67,8%) dan kebiasaan sarapan yang baik pula (81,1%) (Tabel 1).

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Subjek

Karakteristik	Subjek (n = 90)	
	N	%
<b>Jenis Kelamin siswa</b>		
Perempuan	71	78,9
Laki-laki	19	21,1
<b>Umur</b>		
10 tahun	59	65,6
11 tahun	31	34,4
<b>Pekerjaan Ibu</b>		
PNS	48	53,3
Wiraswasta	23	25,6
Ibu Rumah Tangga	19	21,1
<b>Tingkat Pengetahuan Gizi Ibu</b>		
Baik	55	61,1
Kurang	35	38,9
<b>Pola Menu Sarapan</b>		
Baik	61	67,8
Kurang	29	32,2
<b>Kebiasaan Sarapan</b>		
Baik	73	81,1
Kurang	17	18,9

Sumber: Data Primer, 2014

### Hubungan Pengetahuan Gizi Ibu dengan Pola Menu Sarapan

Pada Tabel 2 dapat dilihat bahwa sebagian besar sampel (47,8%) memiliki tingkat pengetahuan yang baik dengan kebiasaan sarapan yang baik. Sedangkan (20%) sampel memiliki pengetahuan yang kurang tetapi memiliki pola menu sarapan yang baik. Hasil uji statistik membuktikan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan ibu dengan pola menu sarapan ( $p > 0,05$ ).

Tabel 2. Hubungan Pengetahuan Ibu dengan Pola Menu Sarapan

Variabel	Pola Menu Sarapan						<i>p-value</i>
	Baik		Kurang		Total		
	N	%	N	%	n	%	
<b>Pengetahuan Gizi Ibu</b>							
Baik	43	47,8	12	13,3	55	61,1	0,008*
Kurang	18	20,0	17	18,9	35	38,9	

\*Signifikan pada  $p < 0,05$

### Hubungan Pola Menu Sarapan dengan Kebiasaan Sarapan Anak

Pola menu sarapan sampel penelitian selama 6 hari terakhir menunjukkan sebagian besar sampel (56,7 %) memiliki pola menu sarapan yang baik dengan kebiasaan sarapan yang baik. Sedangkan (23,3 %) sampel memiliki pola menu sarapan yang kurang tetapi memiliki kebiasaan sarapan yang baik (Tabel 3). Berdasarkan hasil uji statistik membuktikan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara pola menu sarapan dengan kebiasaan sarapan anak ( $p > 0,05$ ).

Tabel 3. Hubungan Pola Menu Sarapan dan Kebiasaan Sarapan pada Anak Sekolah Dasar

Variabel	Kebiasaan Sarapan						<i>p-value</i>
	Baik		Kurang		Total		
	N	%	N	%	n	%	
<b>Pola Menu Sarapan</b>							
Baik	51	56,7	10	11,1	61	67,8	0,215
Kurang	21	23,3	8	8,9	29	32,2	

### Hubungan Pengetahuan gizi Ibu dengan Kebiasaan Sarapan Anak

Berdasarkan Tabel 4 sebagian besar sampel (55,6 %) memiliki tingkat pengetahuan yang baik dengan kebiasaan sarapan anak yang baik. Sedangkan (24,4 %) sampel memiliki pengetahuan yang kurang dengan kebiasaan sarapan yang baik. Berdasarkan hasil uji statistik diketahui bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan ibu dengan kebiasaan sarapan anak ( $p < 0,05$ ).

Tabel 4. Hubungan Pengetahuan Ibu dengan Kebiasaan Sarapan pada Anak Sekolah Dasar

Variabel	Kebiasaan Sarapan						<i>p-value</i>
	Baik		Kurang		Total		
	N	%	N	%	n	%	
<b>Pengetahuan Gizi Ibu</b>							
Baik	50	55,6	5	5,6	55	61,1	0,001*
Kurang	22	24,4	13	14,4	35	38,9	

\*Signifikan pada  $p < 0,05$

## BAHASAN

### Karakteristik Sampel Penelitian

Tingkat pengetahuan gizi ibu baik (61,1%) dikarenakan beberapa faktor yaitu, sebagian besar bertempat tinggal di daerah perkotaan sehingga memudahkan ibu untuk mengakses informasi. Pengetahuan gizi seseorang diperoleh dari berbagai macam sumber, seperti media massa, elektronik, buku petunjuk, penyuluhan dan kerabat dekat. Pengetahuan gizi ibu sebagai pengelola rumah tangga akan berpengaruh pada jenis bahan makanan yang dikonsumsi dalam rumah tangga sehari-hari.<sup>9</sup>

Sebagian besar pola menu sarapan sampel baik (67,8%), akan tetapi masih banyak sampel yang memiliki pola menu sarapan kurang (32,2%). Hal ini disebabkan karena sebagian besar anak pada saat sarapan pagi hanya mengonsumsi makanan pokok dan lauk pauk, yaitu nasi dan tempe goreng, nasi dan telur, nasi dan nugget, mie goreng, roti dan susu. Jarang anak yang sarapan paginya dengan menggunakan sayur meskipun ibu telah menyediakan sayur pada sarapan pagi. Pada keluarga ibu yang bekerja, ibu tidak memiliki waktu cukup untuk menyiapkan sarapan dan biasanya ibu akan menyediakan makanan yang cepat saji seperti hanya tempe, telur, nugget atau hanya membeli makan di luar.<sup>10</sup>

Berdasarkan hasil penelitian, sebesar 81,1% sampel memiliki kebiasaan sarapan baik dan 18,9% sampel memiliki kebiasaan sarapan kurang. Kebiasaan sarapan yang baik ini dikarenakan pada anak-anak usia 7-12 tahun aktivitas sehari-hari terutama yang berkenaan dengan kebiasaan makan masih tergantung dengan keluarga, terutama ibu sebagai penyaji makanan di rumah. Sedangkan kebiasaan sarapan yang masih kurang ini disebabkan oleh beberapa faktor yaitu karena terburu-buru akan berangkat sekolah, sehingga tidak sempat sarapan, anak bangun kesiangan sedangkan jarak rumah ke sekolah jauh.<sup>11</sup>

### **Hubungan Pengetahuan Gizi Ibu dengan Pola Menu Sarapan**

Hasil uji statistik membuktikan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan gizi ibu dengan pola menu sarapan pada penelitian ini ( $p < 0,05$ ). Hasil penelitian yang bermakna ini dapat disebabkan sebagian besar sampel memiliki pengetahuan baik dengan pola menu sarapan yang baik pula. Pengetahuan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi sikap seseorang adalah pengetahuan (*knowledge*). Pengetahuan merupakan hal penting untuk terbentuknya perilaku seseorang.<sup>9</sup> Selain pengetahuan faktor lingkungan juga berpengaruh pada sikap manusia, suatu keputusan yang dibuat oleh individu dapat dipengaruhi dengan apa yang terjadi diluar dari dirinya dengan kata lain motivasi eksternal berperan disini. Lingkungan membentuk manusia menjadi lebih baik atau buruk.<sup>12</sup>

Kebiasaan makan anak memang dipengaruhi oleh peran orang tua terutama ibu untuk memperhatikan pola makan dan kebiasaan makan anaknya agar pertumbuhan dan perkembangannya terawasi dengan baik. Untuk memenuhi kebutuhan gizi rumah tangga, seorang ibu harus mempunyai pengetahuan gizi yang baik dalam memilih makanan dari segi kualitas maupun kuantitas, sebab cara berfikir dan berpandangan tentang makanan akan dinyatakan dalam bentuk tindakan makan dan memilih makanan untuk seluruh anggota rumah tangga.<sup>5</sup>

### **Hubungan Pola Menu Sarapan dengan Kebiasaan Sarapan pada Anak Sekolah Dasar**

Beberapa faktor yang mempengaruhi kebiasaan sarapan antara lain tidak punya waktu yang cukup, tidak nafsu makan dan tidak terbiasa sarapan pagi. Selain itu juga dapat disebabkan oleh hidangan yang kurang menarik sehingga tidak menimbulkan selera makan.<sup>15</sup> Pada penelitian ini, tidak ada hubungan yang signifikan antara pola menu sarapan dengan kebiasaan sarapan anak ( $p > 0,05$ ). Tidak adanya hubungan bermakna pada penelitian ini dapat disebabkan karena pola menu sarapan bukanlah satu-satunya faktor yang mendorong kebiasaan sarapan anak, meskipun ibu telah menyiapkan menu sarapan yang baik dan menarik akan tetapi anak belum tentu menyukai hidangan sarapan yang dibuat dan mengkonsumsi hidangan yang disediakan. Faktor lain yang mempengaruhi kebiasaan sarapan antara lain faktor kesibukan ibu yang mengakibatkan tidak sempat menyediakan sarapan, faktor pendapatan, keadaan tersebut mengakibatkan porsi makanan berada dibawah kebutuhan yang seharusnya termasuk untuk sarapan.<sup>9</sup>

Faktor seperti ketersediaan bahan pangan, serta kondisi sosial ekonomi yang mempengaruhi daya beli terhadap bahan pangan akan mempengaruhi penyediaan menu sehingga secara tidak langsung akan berpengaruh pada kebiasaan sarapannya.<sup>14</sup> Selain hal tersebut, media massa dapat mempengaruhi kebiasaan makan anak karena anak usia sekolah  $\pm$  26 jam seminggu untuk menonton televisi. Hampir separuh iklan makanan di televisi biasanya makanan tersebut tinggi kandungan lemak, gula dan garam. Pesan iklan tersebut sangat mempengaruhi secara emosional dan psikologis. Sehingga menyebabkan anak memilih-milih makanan yang akan dikonsumsi dan cenderung tidak menyukai mengkonsumsi sayur.<sup>10</sup>

### **Hubungan Pengetahuan Gizi Ibu dengan Kebiasaan Sarapan pada Anak Sekolah Dasar**

Hubungan antara pengetahuan gizi ibu dengan kebiasaan sarapan pada anak sekolah dasar pada penelitian ini terbukti bermakna ( $p < 0,05$ ). Adanya hubungan yang bermakna ini dapat disebabkan karena sebagian besar sampel memiliki pengetahuan yang baik dengan kebiasaan sarapan anak yang baik pula. Pengetahuan ibu akan berpengaruh terhadap perkembangan anak, seorang ibu memiliki tanggung jawab untuk memberikan pendidikan dan motivasi yang baik untuk anaknya.<sup>6</sup> Pada anak-anak usia 7-12 tahun dalam aktivitas sehari-hari terutama yang berkenaan dengan kebiasaan makan masih tergantung dengan keluarga, terutama ibu sebagai penyaji makanan dirumah.<sup>11</sup>

Akan tetapi, tidak dipungkiri bahwa memiliki pengetahuan yang baik tentang gizi belum tentu memiliki kebiasaan makan yang baik pula. Beberapa faktor yang mempengaruhi kebiasaan sarapan pada anak antara lain faktor kesibukan ibu yang mengakibatkan tidak sempat

menyediakan sarapan, faktor pendapatan, keadaan tersebut mengakibatkan porsi makanan berada dibawah kebutuhan yang seharusnya termasuk untuk sarapan.<sup>13</sup> Selain hal tersebut faktor lain yang mempengaruhi kebiasaan sarapan dari anak antara lain tidak sempat atau terburu-buru, merasa waktu sangat terbatas karena letak sekolah cukup jauh, terlambat bangun pagi, tidak ada selera makan.<sup>15</sup>

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian diatas dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan ibu dengan pola menu sarapan dan pengetahuan gizi ibu dengan kebiasaan sarapan anak, hal ini karena pengetahuan dan lingkungan hidup merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi terbentuknya sikap seseorang menjadi lebih baik atau buruk. Tidak ada hubungan yang signifikan antara pola menu sarapan dengan kebiasaan sarapan anak, hal ini karena pola menu sarapan bukanlah satu-satunya faktor yang mendorong kebiasaan sarapan anak, banyak faktor lain seperti belum lapar dan terburu-buru.

## SARAN

Saran yang diberikan untuk penelitian selanjutnya dilakukan penelitian lebih lanjut dan lebih mendalam mengenai hubungan pengetahuan ibu dengan pola menu sarapan beserta faktor-faktor yang mempengaruhinya serta status gizinya.

## RUJUKAN

1. Martianto et al. *Penilaian Situasi Pangan dan Gizi di Wilayah Kerja Plan Indonesia Program Unit Lembata*. Kerjasama Fakultas Ekologi Manusia IPB dengan Plan Indonesia.2006
2. Khomsan, A. *Pangan dan Gizi Untuk Kesehatan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.2004
3. Kurniasari R. *Hubungan frekuensi dan asupan gizi, makan pagi dengan kadar hemoglobin (Hb) darah dan konsentrasi di sekolah pada murid kelas V dan VI SDN Jetis I dan SDN Jetishardjo I Yogyakarta*.2005
4. Kim, S.H.,J.Y. Kim and C.L. Keen. *Comparison of dietary pattern and nutrient intakes of elementary schoolchildren living in remote rural and urban area in Korea ;Their potential impact on school*. 2011.
5. Khumaidi. 1994. *Gizi Masyarakat*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
6. Suhardjo. *Perencanaan Pangan dan Gizi*. Jakarta : Bumi Aksara.2003.
7. Rohayati I. *Beberapa faktor yang berhubungan dengan kebiasaan sarapan dan prestasi belajar siswa SD 2 Jepang Kecamatan Mejubo Kabupaten Kudus*. Diunduh dari: <http://www.fkm.undip.ac.id/data/index.php?action=4&idx=514>. Diakses tanggal 5 Juni 2013.
8. Soedibyo S, Henry Gunawan. *Kebiasaan Sarapan di Kalangan Anak Usia Sekolah Dasar di Poliklinik Umum Departemen Ilmu Kesehatan Anak FKUI-RSCM*. Sari Pediatri, Vol 11, No.1. 2009
9. Notoatmodjo, Soekidjo. *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta. 2003
10. Mahan, L.K. 1989. *Nutrition in Childhood*. Mosby. London
11. Yuliati, 1999. *Kebiasaan Makan Pagi Hubungannya Dengan Kondisi Fisiologis Tubuh Anak-Anak Murid SD*. Institut Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Yogyakarta
12. Notoadmojo, Soekidjo. 1993. *Pengantar Pendidikan Kesehatan dan Ilmu Perilaku Kesehatan*. Yogyakarta : PT Andi Offset
13. Djusmaidar.1991. *Beberapa Faktor Yang Mempengaruhi Kebiasaan Sarapan Pagi Pada Anak Usia Sekolah*. Skripsi, Jurusan GMSK, Fakultas Pertanian Bogor. Bogor
14. Kurniasari R. *Hubungan frekuensi dan asupan gizi, makan pagi dengan kadar hemoglobin (Hb) darah dan konsentrasi di sekolah pada murid kelas V dan VI SDN Jetis I dan SDN Jetishardjo I Yogyakarta* [Tesis]. Yogyakarta: Pasca Sarjana Program Studi IKM Minat Utama Gizi Kesehatan, Universitas Gadjah Mada. 2005
15. Sulasminingsih, Sri. *Kebiasaan Makan Pagi, Status Gizi dan Prestasi Belajar Siswa di SDN Koroulon I Bimomartani Ngemplak Sleman Yogyakarta*. Skripsi Universitas Gadjah Mada. 2005.