

**PENGETAHUAN DAN KEBIASAAN SARAPAN SERTA STATUS GIZI
SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI BELANCAN
KECAMATAN KINTAMANI BANGLI**

Ni Nengah Daniasih¹, Desak Putu Sukraniti², I Putu Suiroaka²

¹Alumni Program D-III Gizi Poltekkes Denpasar

^{2,3}Dosen Jurusan Gizi Poltekkes Denpasar

Abstract. Breakfast is the first meal in the morning entered the body and produce energy to do any activity. For school children, breakfast are important as a source of energy to study at school because learn need a long time. There are several causes of making kids do not do breakfast like no appetite, the menu is available in the table is less attractive, breakfast time is limited because of a hurry to go to school as a result of a busy mom woke up late and did not have time to provide breakfast in addition, according to L.Green person's behavior towards the breakfast habit can be caused by knowledge or predisposing factors. Leave the breakfast habits will affect the nutritional status. Nutritional status is a balance that occurs in the body due to the consumption of foods or nutrients that are consumed every day. This study examines knowledge, breakfast habits and nutritional status of students at Belancan primary school, Kintamani district, Bangli regency. This research use observational and cross-sectional designed. Data was taken with the measurement and recording methods using questionnaires rocks. The data collected is then processed with software (SPSS Statistics 11.5), and WHO-Anthropplus 2005. The study of 60 samples 13 samples (21.7%) with good knowledge, as many as 26 samples (43.3%) have sufficient knowledge and 21 samples (35.0%) had less knowledge about nutrition and breakfast. Of 60 samples 37 samples (61.7%) were breakfast and 23 samples (38.3%) were not the usual breakfast. As for the nutritional status of the sample, of the 37 samples were used to do breakfast known 3 samples (5.0%) fat nutritional status. While the nutritional status of a sample of 23 samples that did not used to do breakfast known 4 samples (6.7%) fat nutritional status, 2 samples (3.3%) nutritional status obesity and 1 sample (1.7%) malnutrition.

Keywords : knowledge; breakfast habits; nutritional status

Anak sekolah adalah sumber daya manusia yang berpotensi. Kualitas bangsa di masa depan ditentukan oleh kualitas anak-anak saat ini. Tumbuh kembang anak sekolah yang optimal tergantung dari pemberian nutrisi dengan kualitas dan kuantitas yang baik serta benar. Dalam masa tumbuh kembang tersebut pemberian nutrisi atau asupan makanan pada anak tidak selalu dapat dilaksanakan dengan sempurna, melainkan sering menimbulkan masalah terutama dalam pemberian makanan yang tidak benar (Depkes, 2012). Berdasarkan data Riskesdas (2010), status gizi pada anak sekolah 6-12 tahun diketahui bahwa prevalensi anak pendek di Indonesia (35,6%). Dan anak kueururs sebanyak 12,2%. Munculnya masalah gizi pada anak

sekolah disebabkan oleh asupan makan yang kurang adekuat. Dalam gerakan nasional, 2012 adapun salah satu pesan penting disampaikan untuk anak sekolah yaitu membiasakan sarapan pagi. Sarapan sangatlah penting untuk dilakukan khususnya anak sekolah. Karena semalaman tidak makan tetapi tubuh tetap beraktivitas di malam hari untuk proses metabolisme yang mengakibatkan saat bangun pagi menjadi lapar. Selain itu, waktu disekolah yang cukup panjang yaitu dari pukul 07.30-12.30 dan membutuhkan energi cukup besar selama disekolah sedangkan kualitas makanan disekolah belum terjamin mengandung zat gizi yang baik untuk pertumbuhan dan kesehatan anak, sehingga perlunya melakukan sarapan sebelum berangkat kesekolah. Sarapan harus mengandung zat gizi terutama energi, protein, lemak, karbohidrat, vitamin dan mineral. Dengan jumlah yang dimakan dapat menyumbangkan gizi sekitar 25 persen dari kebutuhan sehari (Khomsan, 2006).

Dalam jurnal penelitian mengenai Kebiasaan Sarapan di Kalangan Anak Sekolah Dasar di Poliklinik Umum Departemen Ilmu Kesehatan Anak FKUI-RSCM diketahui bahwa beberapa alasan yang menjadi penghalang anak untuk sarapan berkaitan dengan selera makan anak (52,4%), tidak ada waktu menyiapkan atau makan (33,3%), dan anak tidak lapar (14,3%) (Soedibyo, 2009).

Dari beberapa penyebab dan penghalang sarapan tersebut, akibat berkelanjutan dari kebiasaan meninggalkan sarapan akan berpengaruh terhadap status gizi seperti terjadinya penyimpangan di dalam tubuh. Penyimpangan ini mengakibatkan gangguan pada banyak organ didalam tubuh sehingga berpengaruh terhadap proses tumbuh kembang anak. Gangguan tersebut berupa terjadinya status gizi kurang atau kekurangan energi protein (KEP) pada anak (Depkes, 2012)

Penelitian yang telah dilakukan oleh Ari Lestari (2010) mengenai hubungan kebiasaan makan pagi dengan kesegaran jasmani dan indeks prestasi siswa SD No. 17 Kesiman Kertalangu, Kecamatan Denpasar Timur diketahui bahwa anak SD kelas IV dan V SD No. 17 Kesiman yang biasa makan pagi berjumlah 13 orang (48,3%) dan yang tidak biasa makan pagi berjumlah 28 orang (51,7%). Dari penelitian tersebut dapat dikatakan bahwa masih banyaknya anak sekolah yang tidak melakukan sarapan pagi.

Menurut L.Green perilaku seseorang terhadap kebiasaan sarapan dapat dipengaruhi oleh faktor predisposisi (pengetahuan), faktor pemungkin (fasilitas, sarana dan prasarana) dan faktor penguat (petugas kesehatan) (Notoatmojo, 2010).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengetahuan dan kebiasaan sarapan serta status gizi siswa Sekolah Dasar Negeri Belancan Kecamatan Kintamani Bangli.

Tujuan khusus dari penelitian ini adalah menilai tingkat pengetahuan siswa Sekolah Dasar Negeri Belancan Kecamatan Kintamani Kabupaten Bangli tentang sarapan, menghitung proporsi kebiasaan sarapan siswa Sekolah Dasar Negeri Belancan Kecamatan Kintamani Kabupaten Bangli, dan menilai status gizi siswa Sekolah Dasar Negeri Belancan Kecamatan Kintamani Kabupaten Bangli berdasarkan indeks IMT/U.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan rancangan *cross sectional*. Penelitian dilaksanakan di Sekolah Dasar Negeri Belancan Kecamatan Kintamani Bangli dengan waktu dan pengumpulan data selama dua bulan yaitu Maret sampai dengan April 2013. Populasi dari penelitian ini adalah siswa sekolah dasar kelas I, II, III, IV, V, dan VI di SDN Belancan Kecamatan Kintamani Bangli yang masih terdaftar di sekolah tersebut. Sampel penelitian dipilih secara *purposive sampling*, dimana ditentukan siswa kelas IV dan V sebagai sampel. Dipilihnya kelas IV dan V berdasarkan pertimbangan karena siswa kelas IV dan V sudah mampu membaca, menulis maupun mengartikan kalimat dari daftar pertanyaan yang diberikan dan lebih mudah berkomunikasi. Jumlah siswa kelas IV dan V adalah sebanyak 60 orang siswa sehingga semua siswa kelas IV dan V dijadikan sampel dalam penelitian ini.

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini yaitu identitas sampel, pengetahuan tentang sarapan, kebiasaan sarapan, berat badan dan tinggi badan. Cara pengumpulan data yaitu data identitas sampel dikumpulkan dengan mencatat menggunakan bantuan kuisioner yang diberikan kepada sampel. Data pengetahuan dan kebiasaan sarapan dikumpulkan dengan cara memberikan kuisioner kepada sampel dan diisi sendiri oleh sampel. Data status gizi diperoleh dengan mengukur berat dan tinggi badan sampel menggunakan timbangan injak dan *microtoice* untuk mengukur tinggi badan.

Data yang terkumpul kemudian diedit, selanjutnya dilakukan pengolahan. Untuk mengetahui nilai pengetahuan sampel tentang sarapan maka setiap jawaban benar diberi skor 1 dan jawaban yang salah diberi skor 0. Adapun cara untuk menghitung nilai pengetahuan dilakukan dengan menggunakan rumus:

$$\frac{\text{Jumlah jawaban benar}}{\text{Jumlah pertanyaan}} \times 100\%$$

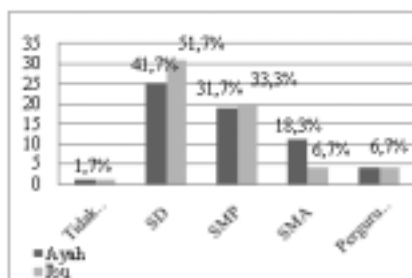
Nilai yang diperoleh kemudian dibedakan menjadi tiga kategori, yaitu a) Baik : >75%, b) Cukup : 60-75%, c) Kurang : <60% (Linda Sari, 2009 dalam Arikunto Suharsimi (1998)). Untuk kebiasaan sarapan sampel dikelompokkan menjadi 2 yaitu apabila melakukan sarapan atau < 2 kali dalam seminggu dianggap tidak biasa sarapan pagi, sedangkan apabila > 2 kali dalam seminggu melakukan sarapan dianggap biasa sarapan.

Data lain yang mendukung baik yang biasa sarapan maupun tidak biasa sarapan disampaikan secara deskriptif kemudian dinarasikan. Dan status gizi sampel diolah dan dianalisis dengan cara memasukkan data berat badan dan tinggi badan ke dalam WHO-Anthroplus, kemudian hasil IMT/U dalam WHO-Anthroplus dimasukkan ke dalam SPSS 11.5 untuk dikategorikan menjadi lima yaitu : sangat kurus <-3 SD; kurus -3 SD s/d <-2 SD; normal -2 SD s/d 1 SD; gemuk > 1 SD s/d 2 SD; obeistas > 2 SD (Kementerian Kesehatan RI, 2010).

Hasil dan Pembahasan

Karakteristik Sampel

Sampel dalam penelitian ini sebanyak 60 sampel yang masih terdaftar di kelas IV dan V di SDN Belancan. Menurut jenis kelamin terdapat 28 sampel (46,7%) laki-laki dan 32 sampel (53,3%) perempuan dengan kisaran umur sampel yaitu 9-13 tahun dan semua sampel (100%) beragama hindu.



Gambar 1
Sebaran pendidikan orangtua sampel

Gambar 1 menunjukkan pendidikan orang tua sampel yang paling banyak adalah tamat SD atau mempunyai

pendidikan rendah, dimana ayah tamat SD sejumlah 25 sampel (41,7%) dan ibu yang tamat SD sebanyak 31 sampel (51,7%).

Tabel 1
Sebaran pekerjaan orangtua sampel

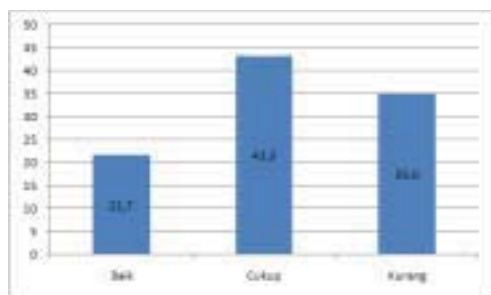
Pekerjaan	Ayah		Ibu	
	f	%	f	%
PNS	1	1,7	2	3,3
Wiraswasta	0	0,0	2	3,3
Petani	56	93,3	53	88,3
Buruh	1	1,7	2	3,3
Lainnya	2	3,3	1	1,7
Jumlah	60	100,0	60	100,0

Tabel 1 menunjukkan sebagian besar orang tua sampel bekerja sebagai petani terdiri dari ayah sebanyak 56 sampel (93,3%) dan ibu sebanyak 53 sampel (88,3%).

Tingkat Pengetahuan tentang Sarapan pada Siswa

Pengetahuan adalah hasil dari tahu, dan terjadi setelah seseorang melakukan pengindraan terhadap suatu objek. Dari hasil pengolahan data penelitian terhadap 60 sampel didapat bahwa nilai pengetahuan terendah yaitu 25,93 dan nilai tertinggi yaitu 92,59. Berdasarkan kategori pengetahuan didapatkan hasil seperti tersaji pada gambar 2.

Berdasarkan gambar 2 terlihat 13 sampel (21,7%) mempunyai pengetahuan baik, sebanyak 21 sampel (35,0%) mempunyai pengetahuan kurang dan 26 sampel (43,3%) memiliki pengetahuan cukup. Masih ditemukannya pengetahuan cukup bahkan kurang kemungkinan disebabkan



Gambar 2

Sebaran pengetahuan tentang sarapan sampel

oleh kurangnya informasi tentang gizi dan sarapan yang diperoleh dari petugas kesehatan, keluarga, ataupun media massa.

Kebiasaan Sarapan

Hasil penelitian menunjukkan dari 60 sampel terdapat 37 sampel (61,7%) yang biasa sarapan dan 23 sampel (38,3%) yang tidak biasa sarapan. Dari 37 sampel yang biasa melakukan sarapan sebanyak 15 sampel (40,54%) melakukan sarapan setiap hari dengan waktu sarapan berkisar antara pukul 06.00-08.00 pagi. Jenis sarapan sampel cukup bervariasi terdiri dari bubur campur, nasi dengan sayur dan lauk serta segelas susu dengan roti. Cara memperoleh sarapan sebagian besar sampel (64,9%) dengan cara membeli dan hanya 5 sampel (13,5%) disiapkan oleh orang tua atau terkadang membeli. Sedangkan Dari 23 sampel (38,3%) tidak melakukan sarapan dengan alasan paling banyak (39,1%) yang tidak melakukan sarapan menyatakan alasan tidak ada waktu/terlambat bangun. Hal ini sama dengan yang dinyatakan Khomsan (2006) beberapa penyebab tidak melakukan sarapan seperti waktu sarapan yang

terbatas karena tergesa-gesa untuk berangkat kerja ataupun kesekolah sebagai akibat bangun kesiangan, nafsu makan belum ada saat pagi hari, menu/makanan kurang menarik sehingga sarapan ditinggalkan dan kesibukan ibu sehingga tidak sempat menyediakan sarapan. Dari 23 sampel yang tidak biasa melakukan sarapan, sebagian besar sampel (82,6%) membeli snack seperti biskuit dan snack ringan (chiki). Dalam hal ini, kantin sekolah memegang peranan penting dalam menjual makanan sehat, aman dan bergizi sebagai pengganti sarapan bagi siswa yang tidak melakukan sarapan. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SDN Belancan sudah terdapat 3 (tiga) kantin yang menyediakan makanan dan kantin tersebut dibuka sebelum jam masuk sekolah hingga 12.00 siang, sehingga memungkinkan siswa yang tidak melakukan sarapan untuk membeli camilan sebagai pengganti sarapan. Setelah dilakukan survei pada kantin tersebut, masih ditemukannya alat yang hinggap di beberapa makanan tetapi makanan yang tidak dibungkus plastik dalam keadaan tertutup. Hal ini kemungkinan karena musim kemarau sehingga banyak lalat.

Status Gizi berdasarkan IMT/U

Status Gizi merupakan ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu ataupun perwujudan *nutriture* dalam bentuk variabel tertentu (Supriasa dkk, 2001).

Dari hasil pengolahan data penelitian terhadap 60 sampel didapat status gizi sampel berdasarkan indeks IMT/U seperti tersaji pada tabel 2.

Tabel 2
Sebaran status gizi sampel

Status Gizi	Hasil pengamatan	
	f	%
Sangat Kurus	0	0,0
Kurus	1	1,7
Normal	50	83,3
Gemuk	7	11,7
Obesitas	2	3,3
Total	60	100,0

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar sampel (83,3%) mempunyai status gizi normal, sejumlah 7 sampel (11,7%) status gizinya gemuk dan sebanyak 2 sampel (3,3%) status gizi obesitas serta hanya 1 sampel (1,7%) berstatus gizi kurus. Adanya status gizi gemuk dan obesitas kemungkinan disebabkan oleh berbagai faktor seperti pola makan salah dan genetik.

Tingkat Pengetahuan dengan Kebiasaan Sarapan

Kebiasaan sarapan seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor salah satunya yaitu pengetahuan. Dari penelitian yang dilakukan terhadap 60 sampel masih ditemukannya sampel dengan pengetahuan cukup dan pengetahuan kurang sehingga dari pengetahuan tersebut kemungkinan akan mempengaruhi kebiasaan sarapan seseorang.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui dari 60 sampel sebanyak 13 sampel (21,7%) berpengetahuan baik diketahui 10 sampel (16,7%) biasa melakukan sarapan dan 3 sampel (5,0%) tidak biasa sarapan. Dari 26 sampel (43,3%) dengan pengetahuan cukup sebanyak 14 sampel (23,3%) biasa sarapan dan 12 sampel (20,0%) tidak sarapan. Sedangkan dari 21 sampel (35,0%) yang mempunyai pengetahuan kurang, diketahui 13 sampel (21,7%) biasa sarapan dan 8 sampel (13,3%) tidak sarapan. Dari hasil tersebut diketahui bahwa seseorang yang memiliki pengetahuan baik tidak menjamin selalu melakukan sarapan begitu juga dengan seseorang yang mempunyai pengetahuan cukup bahkan kurang belum tentu tidak melakukan sarapan.

Kebiasaan Sarapan dengan Status Gizi

Kebiasaan sarapan dapat mempengaruhi status gizi seseorang. Berdasarkan hasil penelitian terhadap 60 sampel sebanyak 37 sampel (61,7%) yang biasa sarapan diketahui 34 sampel (56,7%) memiliki status gizi normal dan 3 sampel (5,0%) berstatus gizi gemuk. Sedangkan dari 23 sampel yang tidak biasa sarapan, diketahui 1 sampel (1,7%) berstatus gizi kurus, sebanyak 16 sampel (26,7%) berstatus gizi baik, sebanyak 4 sampel (6,7%) berstatus gizi gemuk, dan 2 sampel (3,3%) berstatus gizi obesitas. Sehingga dalam penelitian ini, ada kecenderungan siswa yang biasa sarapan

memiliki status gizi lebih bagus dibandingkan tidak sarapan.

Kesimpulan dan Saran

Tingkat pengetahuan dari 60 sampel adalah 13 sampel (21,7%) mempunyai pengetahuan baik, sebanyak 26 sampel (43,3%) memiliki pengetahuan cukup dan 21 sampel (35,0%) mempunyai pengetahuan yang kurang tentang gizi dan sarapan. Sedangkan kebiasaan sarapan sampel diketahui 37 sampel (61,7%) biasa melakukan sarapan dan sebanyak 23 sampel (38,3%) tidak biasa sarapan. Status gizi dari 60 sampel dilihat dari kebiasaan sarapan diketahui 37 sampel (61,7%) yang biasa sarapan sebanyak 34 sampel (56,7%) berstatus gizi normal dan 3 sampel (5,0%) berstatus gizi gemuk. Sedangkan dari 23 sampel (38,3%) yang tidak biasa sarapan, diketahui 16 sampel (26,7%) berstatus gizi baik, sebanyak 4 sampel (6,7%) berstatus gizi gemuk, 2 sampel (3,3%) berstatus gizi obesitas dan hanya 1 sampel (1,7%) berstatus gizi kurus. Untuk meningkatkan pengetahuan sampel perlu diadakannya penyuluhan kepada anak sekolah agar mengetahui pentingnya sarapan sehingga dapat memperbaiki status gizi.

Daftar Pustaka

- Acandrian. 2012. Kesehatan Masyarakat. (Online) Available. : http://acandrian.blogspot.com/2012/12/kesehatan-masyarakat_12.html. (diakses tanggal 11 Desember 2012).
- Adriani, Merryana dan Bambang Wirjatmadi. 2012. *Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan*. Jakarta : Prenada Media Group.
- Almatsier, Sunita. 2005. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama
- Alexa. 2011. *Pengertian dan Penilaian Status Gizi*. (Online) Available. : <http://skripsi-tesis-karyailmiah.blogspot.com/2011/03/pengertian-dan-penilaian-status-gizi.html>. (diakses tanggal 10 Desember 2012).
- Anonim. 2011. Definisi Pengetahuan serta Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan. (Online) Available : <http://duniabaca.com/definisi-pengetahuan-serta-faktor-faktor-yang-mempengaruhi-pengetahuan.html>. (diakses tanggal 6 November 2012).
- _____. 2012. Artikel Kesehatan. (Online) Available : <https://sites.google.com/site/caturrahmandfabregas/artikel-kesehatan>. (diakses tanggal 11 Desember 2012).
- _____. 2012. Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi. (Online) Availale:<http://www.psychologymania.com/2012/08/faktor-yang-mempengaruhi-status-gizi.html>. (diakses tanggal 11 Desember 2012). Arsyad, Azhar. 2011. *Media pembelajaran*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.

- Ari Lestari, Ni Putu. 2010. "Hubungan Kebiasaan Makan Pagi dengan Kesegaran Jasmani dan Indeks Prestasi Siswa SDN 17 Kesiman Kerta Langu, Denpasar Timur, Prov. Bali". *Karya Tulis Ilmiah Dinas Kesehatan Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Denpasar*.
- Baliwati, Yayuk Farida, Ali Khomsan, dan Meti Dwiriani. (ed). 2004. *Pengantar Pangan dan Gizi*. Jakarta : Penebar Swadaya.
- Departemen Kesehatan. 1997. *Pedoman Umum Gizi Seimbang untuk Remaja*. Jakarta : Direktorat Bina Gizi Masyarakat
- Depkes RI. 2010. Laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas 2010). Jakarta : Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (Online) Available : http://www.litbang.depkes.go.id/sites/download/buku_laporan/lapnas_riskesdas2010/Laporan_riskesdas_2010.pdf. (diakses tanggal 4 Oktober 2012)
- _____. 2011. Lembar Informasi. (Online) Available: <http://gizi.depkes.go.id/wp-content/uploads/2011/11/LEMBAR-INFORMASI-NO-2-2011.pdf>. (diakses tanggal 6 Oktober 2012)
- _____. 2012. *Perilaku Makan Anak Sekolah*. (Online) Available : <http://gizi.depkes.go.id/wp-content/uploads/2012/05/perilaku-makan-anak-sekolah.pdf>. (diakses tanggal 3 Oktober 2012)
- _____. 2012. Pedoman Gerakan Nasional Sadar Gizi Februari 2012. (Online) Available : <http://gizi.depkes.go.id/wp-content/uploads/2012/02/Draft-Pedoman-Gerakan-Nasional-Sadar-Gizi-Februari-2012.pdf>. (diakses tanggal 9 Oktober 2012).
- Foster, Helen. 2007. *Diet Bebas Lapar*. Jakarta : Erlangga
- Khomsan, Ali. 2003. *Pangan dan Gizi untuk Kesehatan*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada
- _____. 2006. *Solusi Makan Sehat*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada
- Kementerian Kesehatan RI. 2010. *Keputusan Menteri RI No. 1995/MENKES/SK/XII/201 Tentang Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak*. Jakarta : Direktorat Jenderal Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak.
- Linda Sari, Evin. 2009. "Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Kontak Pertama Kali dengan Tenaga Kesehatan (K1) di BPS Sri Mulyana Desa Jubel Kecamatan Sugio Kabupaten Lamongan". KTI Program Studi D III Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Yayasan Rumah Sakit Islam Surabaya. (Online) Available : <http://www.docstoc.com/docs/10623978/Pengetahuan-Ibu-Hamil-KTI>. (diakses tanggal 19 Desember 2012)
- Notoatmodjo, Soekidjo. 1997. *Pengantar Pendidikan Kesehatan dan Ilmu Perilaku Kesehatan*. Yogyakarta : Andi Offset
- _____. 2003. *Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Jakarta : Rineka Cipta
- _____. 2007. *Promosi Kesehatan & Ilmu Perilaku*. Jakarta : Rineka Cipta
- _____. 2010. *Promosi Kesehatan Teori Aplikasi*. Edisi Revisi. Jakarta : Rineka Cipta
- Pedoman Pelayanan Kesehatan Dasar. 1992. *Pendidikan Kesehatan*. Bandung : ITB

- Prabowo, Budi dan Yuli Setio. 2011. "Hubungan antara Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Indeks Prestasi Kumulatif Mahasiswa Tingkat III Fakultas Kedokteran "Veteran" Jakarta Tahun Ajaran 2010-2011". Skripsi Fakultas Kedokteran Program Studi Sarjana Kedokteran. (Online) Available:<http://www.library.upnvj.ac.id/pdf/4s1kedokteran/207311085/Yuli%20Setio%20207.311.085.pdf>. (diakses tanggal 3 Oktober 2012)
- Setiadi. 2012. *Konsep dan Praktik Penulisan Riset Keperawatan*. Yogyakarta : Graha Ilmu
- Soediby, Soepardi dan Henry Gunawan. 2009. "Kebiasaan Sarapan di Kalangan Anak Usia Sekolah Dasar di Poliklinik Umum Departemen Ilmu Kesehatan Anak FKUI-RSCM". *Jurnal Departemen Ilmu Kesehatan Anak Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, Rumah Sakit Dr. Cipto Mangunkusumo* Vol. 11, No. 1 (Online) Available : <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/sainmed/article/view/1001/1111>. (diakses tanggal 3 Oktober 2012)
- Soetjiningsih. (ed) Gde Ranuh. 1995. *Tumbuh Kembang Anak*. Jakarta : EGC
- Suirakoa, Putu dan Nyoman Supariasa. 2012. *Media Pendidikan Kesehatan*. Yogyakarta : Graha Ilmu
- Sulistyoningsih, Hariyani. 2011. *Gizi untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Supariasa, dkk. 2001. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta : EGC
- Yoan dan Ares. (ed). 2012. *58 QA (Question & Answer) Seputar Diet, Makanan, dan Suplemen*. Jakarta : Penebar Swadaya