

STATUS GIZI, POLA, KONSUMSI SARAPAN DAN CAMILAN PADA SISWA SDN 3 SESETAN DENPASAR

Mathew Giyan¹, Dyah Pradnyaparmita Duarsa², Luh Seri Ani²

¹Program Studi Pendidikan Dokter ²Department Kesehatan Masyarakat dan Kedokteran

Pencegahan Fakultas Kedokteran - Universitas Udayana

*corresponding author : Mathew Giyan

Email : mathewgiyan@yahoo.com

ABSTRAK

Sarapan merupakan asupan makanan yang dikonsumsi pertama kali setelah seseorang bangun di pagi hari. Sarapan pagi akan menyumbangkan sebagian gizi untuk seseorang. Namun, makan sarapan seringkali dilewatkan oleh anak-anak usia sekolah dan remaja. Camilan merupakan makanan sampingan yang dikonsumsi selain makanan pokok. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran status gizi, pola dan komposisi sarapan dan camilan siswa SDN 3 Sesetan Denpasar. Penelitian ini merupakan studi deskriptif cross sectional dengan sampel yang digunakan adalah siswa kelas 5 SDN 3 sesetan Denpasar tahun ajaran 2017/2018 yang dipilih berdasarkan teknik purposive sampling sehingga didapatkan sampel sejumlah 87 orang. Data diambil menggunakan angket dan dianalisa dengan SPSS versi 21.0 Ditemukan sebagian besar siswa (66,7%) memiliki kebiasaan sarapan pagi dengan 68,9%nya sarapan setiap hari. Sebanyak 89,6% anak terbiasa mengkonsumsi camilan. Siswa dengan status gizi normal sebanyak 20,7%, gizi kurang 64,4%, gizi lebih 14,9%. Sebagian besar anak dengan gizi yang kurang memiliki kebiasaan sarapan yang tidak rutin setiap harinya (57,1%). Hampir seluruh anak dengan status gizi berlebih memiliki kebiasaan mengkonsumsi camilan (92,3%). Sebagian besar siswa SDN 3 Sesetan telah memiliki kebiasaan untuk melakukan sarapan pagi, meskipun sebagian besar dari mereka masih memiliki status gizi yang kurang

Kata kunci: *status gizi, sarapan, camilan, Sekolah Dasar Negeri 3 Sesetan Denpasar*

ABSTRACT

Breakfast is the first food intake consumed after someone wakes up in the morning. Breakfast will contribute some nutrients to someone. However, eating breakfast is often missed by school-age children and teenagers. Snacks are side food consumed in addition to staple foods. This study aims to determine the description of nutritional status, patterns and composition of breakfast and snack students SDN 3 Sesetan Denpasar. This study is a cross sectional descriptive study with the sample used is 87 grade 5 students of SDN 3 sesetan Denpasar 2017/2018 chosen by purposive sampling technique until we get a total sample of 87 people. Data collected using questionnaire, and analyzed using SPSS vers. 21.0 It is found that most students (66.7%) had a breakfast habit with 68.9% of them had routine daily breakfast. As many as 89.6% of children are accustomed to consume snacks. Students with normal BMI is 20.7%, less BMI 64.4%, more BMI 14.9%. Most children with undernourished don't have a routine daily breakfast habit (57.1%). Almost all children with excess nutritional status have a habit of consuming snack (92.3%). Most students of SDN 3 Sesetan have a habit of doing breakfast, although most of them still undernourished.

Keywords: *nutritional status, breakfast, snack, Elementary School 3 Sesetan Denpasar*

PENDAHULUAN

Masalah gizi merupakan masalah kesehatan yang utama di Indonesia. Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) mencatat secara nasional bahwa, pada anak usia 5-12 tahun, sebesar 11,2% anak dikategorikan memiliki status gizi yang kurang, dimana 7,2% nya kurus dan 4% sangat kurus. Di provinsi Bali, status gizi pada anak usia 5-12 tahun cenderung lebih baik dibanding skala nasional, dimana anak yang dikategorikan sangat kurus sebesar 2,3%, sedangkan untuk masalah gemuk, prevalensi nasional masih tergolong lebih tinggi yaitu 18,8%, terdiri dari 10,8% gemuk dan 8,8% sangat gemuk (obesitas).¹

Sarapan pagi menyumbangkan masalah gizi sekitar 25%, dan ini merupakan jumlah yang cukup signifikan. Asupan nutrisi anak relatif jauh lebih besar dibanding dewasa dikarenakan energi yang dibutuhkan untuk pertumbuhan. Anak usia 6-12 tahun, membutuhkan energi yang melingkupi 45-65% karbohidrat, 20-35% lemak, dan 15-30% protein. Rata-rata anak usia 6-12 tahun membutuhkan asupan nutrisi sebesar 1300-1600 kkal. Sarapan pagi sekiranya menyumbangkan 500 kalori energi dan 12,5 gram protein dalam sehari.² Sarapan memiliki hubungan dengan adekuasi nutrisi, berat badan, serta indeks prestasi pada anak-anak usia sekolah. Mengonsumsi sarapan meningkatkan jumlah energi yang masuk akan tetapi kecil kemungkinan untuk menyebabkan obesitas. Sarapan juga berhubungan dengan peningkatan fungsi kognitif anak, seperti daya ingat, nilai ujian, dan tingkat kehadiran anak di sekolah.³ Komposisi dan varian sarapan juga mempengaruhi status gizi.³ Oleh sebab itu, penting di usia anak sekolah untuk dikenalkan pola serta komposisi sarapan yang baik agar menjadi sebuah kebiasaan seumur hidup.

Penduduk Indonesia masih banyak yang tidak melakukan kebiasaan sarapan. RISKESDAS menganalisis data 2013 yang dilakukan pada 35.000 anak usia sekolah dasar terhadap konsumsi pangan. 26,1% anak hanya sarapan dengan minuman (susu, teh, air). 44,6% anak yang sarapan, hanya memperoleh asupan energi kurang dari 15% dari Angka Kecukupan Gizi (AKG).⁴ Survei awal yang dilakukan secara acak terhadap pola konsumsi sarapan siswa SDN 3 Sasetan Denpasar, menunjukkan 6 dari 10 siswa tidak sarapan serta 9 dari sepuluh siswa makan camilan berupa makanan ringan (jajanan) sebelum waktu makan siang. Kebiasaan ini justru dapat menimbulkan dampak buruk pada anak dimana konsumsi camilan antara waktu sarapan dan makan siang juga diketahui berhubungan dengan peningkatan Indeks Masa Tubuh (IMT).⁵

Berdasarkan survei tersebut, diperkirakan bahwa siswa SDN 3 Sasetan masih memiliki kebiasaan sarapan dan menyemil yang tidak seimbang. Oleh karena itu, perlu dilaksanakan suatu penelitian untuk menggambarkan pola konsumsi sarapan dan camilan siswa SDN 3 Sasetan Denpasar. Penelitian ini ditujukan untuk mengetahui gambaran status gizi, pola dan komposisi sarapan dan camilan siswa SDN 3 Sasetan Denpasar.

BAHAN DAN METODE

Penelitian ini menggunakan rancangan observasional deskriptif dengan pendekatan potong lintang. Penelitian dilakukan di SDN3 Sasetan Denpasar dimulai sejak 6 Februari 2018. SDN 3 dipilih dengan menggunakan teknik *purposive sampling* dan hanya siswa kelas 5 yang dimasukkan ke dalam studi ini karena dinilai sudah cakap dalam mengisi kuesioner, sedangkan siswa kelas 6 tidak disertakan karena sedang mempersiapkan ujian

nasional. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 87 orang yang diambil dari murid SDN 3 Sasetan Denpasar dengan jumlah murid kelas 5A sebanyak 39 (44,8%) orang dan kelas 5B sebanyak 48 orang (55,2%) dengan jumlah responden perempuan adalah sebanyak 49 orang (56,3%) lebih banyak daripada laki-laki. Subjek yang tidak hadir saat pengambilan data di eksklusi dari studi. Angket yang disebarkan berupa *food model* sebagai alat bantu untuk mengingat jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi. Angket diisi sendiri oleh responden yang bersedia. Peneliti mengukur secara langsung tinggi dan berat badan responden untuk menentukan IMTnya. Data hasil penelitian kemudian dianalisis secara deskriptif dan disajikan dalam bentuk tabel.

HASIL

Rerata berat badan siswa adalah 38,6 kg, sedangkan rerata tinggi badan 146,5cm. Pekerjaan ayah siswa yang paling banyak adalah membuka usaha sendiri (wiraswasta) yaitu berkisar 46% sedangkan pekerjaan ibu siswa didominasi oleh ibu rumah tangga yaitu sebanyak 56,3% (Tabel 1).

Tabel 1 Distribusi frekuensi karakteristik sampel

Variabel		Frekuensi (N=87)	Persentase
Jenis kelamin	Lelaki	38	43,7
	Perempuan	49	56,3
Pekerjaan ayah	Wiraswasta	40	46
	Karyawan Swasta	33	37,9
	PNS	4	4,6
	Tidak Bekerja	10	11,5
Pekerjaan Ibu	Wiraswasta	18	20,7
	Karyawan Swasta	14	16,1
	PNS	6	6,9
	Ibu Rumah Tangga	49	56,3

Distribusi status gizi pada sampel menunjukkan bahwa anak dengan gizi yang normal memiliki persentase 20,7% sedangkan 79,3% sisanya merupakan siswa dengan status gizi tidak normal, dengan rincian 64,4%nya mengalami gizi yang buruk dengan IMT <18,5 kg/m² dan 14,9%nya mengalami gizi berlebih dengan IMT >22,9kg/m². Nilai IMT pada studi ini memiliki jangkauan dari 10,39 kg/m² – 30,58 kg/m² dan rata-ratanya adalah 17,77 kg/m²(SD±4,52). Sebanyak 66,7% siswa mengaku terbiasa melakukan sarapan pagi. Alasan terbanyak dari beberapa anak yang tidak terbiasa melakukan sarapan pagi adalah ibunya yang tidak sempat memasak (58,6%). Siswa yang melakukan sarapan pagi sebesar 68,9% selalu sarapan setiap hari. Jam sarapan mereka beragam dari pukul 4.00 WITA hingga 9.15 WITA dengan rata-rata jam sarapan siswa adalah pukul 7.12 WITA. Sebagian besar dari siswa yang sarapan (68,9%) melakukan sarapannya di Rumah, dan sisanya di Sekolah. Dalam perilaku menyemil, ditemukan 89,6% siswa memiliki kebiasaan menyemil sebelum makan siang. Sebagian besar dari siswa yang memiliki kebiasaan menyemil mengutarakan alasannya membeli camilan adalah karena mereka menyukainya (61,5%) sedangkan hanya 38,5% sisanya membeli camilan karena mereka merasa lapar (Tabel 2 dan 3).

Tabel 2. Distribusi frekuensi status gizi, pada Murid SDN 3 Sasetan Denpasar

Variabel		Frekuensi	Persentase
Status gizi	Normal	18	20,7
	Kurang	56	64,4
	Berlebih	13	14,9

Tabel 3. Distribusi pola sarapan pada siswa SDN3

Variabel		Frekuensi	Persentase
Kebiasaan sarapan pagi	Ya	58	66,7
	Tidak	29	33,3
Alasan tidak sarapan (N=29)	Ibu belum masak	13	58,6
	Terburu-buru	7	24,1
Frekuensi sarapan dalam 1 minggu (N=58)	Tidak suka sarapan	9	17,3
	Setiap hari	40	68,9
Tempat sarapan (N=58)	Tidak setiap hari	18	31,1
	Di Rumah	40	68,9
	Di Sekolah	18	31,1
	Di Perjalanan	0	0
Waktu sarapan (N=58)	Di Tempat lain	0	0
	≤7.00 WITA	40	68,9
	>7.00 WITA	18	31,1

Tabel 4. Distribusi pola konsumsi camilan pada Siswa SDN3 Sesetan

Variabel		Frekuensi	Persentase
Kebiasaan menyemil	Ya	78	89,6
	Tidak	9	10,4
	Lapar	30	38,5

Alasan menyemil (N=78)	Suka Cemilan	48	61,5
Frekuensi menyemil dalam seminggu (N=78)	Jarang	11	12,6
	Kadang-kadang	29	33,3
	Sering	38	43,7
Asal cemilan (N=78)	Beli di Sekolah	50	64,1
	Beli di luar Sekolah	8	10,3
	Bawa dari Rumah	20	25,6

Hampir semua responden (59,8%) mengkonsumsi nasi putih saat sarapan. Untuk lauk, yang paling banyak dikonsumsi responden adalah tempe dengan persentase 40,2% dan lauk hewani terbanyak dikonsumsi adalah daging ayam yaitu 27,6%. Sayuran yang paling banyak dikonsumsi saat sarapan adalah sayur kangkung dengan persentase 23%. Responden juga mengkonsumsi jajanan saat sarapan, yang paling banyak dipilih adalah bakso dengan persentase 26,4%. Hampir seluruh responden yang sarapan, yaitu sebanyak 62 siswa minum susu saat mereka sarapan (Tabel 3).

Tabel 3. Keberagaman jenis makanan dan minuman yang dikonsumsi saat sarapan

Jenis		Frekuensi	Persentase
Makanan pokok	Nasi putih	52	59,8
	Nasi goreng	11	12,6
	Tipat	4	4,6
	Bubur	4	4,6
	Roti	16	18,4
	Mie	11	12,6
	Sereal	6	6,9
	Kentang	9	10,3
	Ubi	6	6,9
	Laik hewani	Ikan	18
Telur		18	20,7

	Ayam	24	27,6
	Daging (sapi/babi)	11	12,6
	Chicken Nugget	11	12,6
	Sosis	7	8,0
Lauk nabati	Tahu	15	17,2
Sayur	Tempe	35	40,2
	Bayam	15	17,2
	Sawi	10	11,5
	Sup	13	14,9
	Sayur Hijau	11	12,6
	Sayur Nangka	6	6,9
	Sayur Jepang	9	10,3
	Lawar	12	13,8
	Buncis	7	8,0
	Kangkung	20	23,0
	Kacang Panjang	6	6,9
	Daun Singkong	4	4,6
Jajanan	Bakso	23	26,4
	Pisang Goreng	19	21,8
	Gorengan Lumpia	10	11,5
	Lumpia	7	8,0
	Makanan ringan	15	17,2
	Jaje Bali	14	16,1
Minuman	Susu	62	71,3
	Jus	48	55,2
	Soft Drink	12	13,8
	Minuman Saset	11	12,6

Jenis	Frekuensi	Persentase
Nasi	58	66,7
Nasi bungkus/Jinggo	22	25,3
Mie	26	29,9
Sereal	18	20,7
Makanan ringan	30	34,5
Roti	44	50,6
Bakso	34	39,1
Lumpia	21	24,1
Pisang goreng	27	31,0
Permen	12	13,8
Coklat batang	16	18,4
Rujak	38	43,7
Kacang	15	17,2
Kentang	31	35,6
Siomay	20	23,0
Biskuit	34	39,1
Sosis	36	41,4
Tahu	20	23,0
Telur	35	40,2
Buah	43	49,4
Es	30	34,5
Kopi	5	5,7
Susu	53	60,9
Minuman Soda	15	17,2
Teh	47	54,0
Jajanan Bali	26	29,9

Pada katagori camilan,yang menjadi favorit responden adalah nasi yaitu sebanyak 66,7%, disusul oleh susu sebanyak 60,9% dan teh yaitu 54%. Makanan ringan yang dipilih responden terbanyak adalah roti yaitu sebesar 50,6%, disusul oleh buah-buahan sebesar 49,4% dan rujak sebesar 43,7%. Lauk protein yang responden konsumsi sebagai cemilan paling banyak adalah sosis sebanyak 41,4% (Tabel 4).

Tabel 4 Keberagaman jenis makanan dan minuman yang dikonsumsi sebagai camilan

Responden yang memiliki gizi kurang 67,3% nya adalah perempuan, dan sampel dengan status gizi berlebih 16,3%nya adalah perempuan. Responden yang memiliki status gizi kurang 65,5 %nya memiliki kebiasaan sarapan pagi dan sampel dengan status gizi berlebih 19%nya memiliki kebiasaan sarapan pagi. Sebanyak 64,4% responden dengan gizi kurang dan 15,7% sampel dengan gizi berlebih memiliki kebiasaan mengkonsumsi camilan diantara sela waktu sarapan dan makan siang, namun 19,7% dari responden dengan gizi yang normal juga memiliki kebiasaan mengkonsumsi camilan. Frekuensi mengkonsumsi camilan didominasi oleh “sering” mengkonsumsi camilan dengan jumlah responden yang sering mengonsumsi camilan pada kelompok gizi normal sebesar 15,7%, gizi kurang sebesar 79% dan pada kelompok responden dengan gizi berlebih adalah sebesar 5,2%. Pada kelompok

anak dengan gizi berlebih, justru sebagian besar respondennya mengaku menyemil tidak rutin

atau hanya kadang-kadang yaitu sebesar 31% (Tabel 5)

Tabel 5 Cross-Tabulasi kebiasaan sarapan dan nyemil terhadap status gizi siswa SDN 3 Sesetan Denpasar

		Status gizi						Total
		Normal (18)		Kurang (56)		Lebih (13)		
		F	%	F	%	F	%	
Jenis kelamin	Lelaki	10	26,3	23	60,5	5	13,2	38
	Perempuan	8	16,3	33	67,3	8	16,3	49
Kebiasaan Sarapan	Ya	9	15,5	38	65,5	11	19	58
	Tidak	9	31	18	62	2	6,9	29
Frekuensi Sarapan	Setiap Hari	8	20	25	62,5	7	17,5	40
	Tidak Setiap Hari	1	5,5	13	72,2	4	22,2	18
Kebiasaan Nyemil	Ya	15	19,7	49	64,4	12	15,7	76
	Tidak	3	27,2	7	63,6	1	9	11
Frekuensi Nyemil	Jarang	3	27,2	7	63,6	1	9	11
	Kadang-Kadang	7	24,1	13	44,8	9	31	29
	Sering	6	15,7	30	79	2	5,2	38

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar sampel memiliki perilaku sarapan. Apabila dilihat dari data, maka anak dengan gizi kurang sebenarnya sebagian besar memiliki kebiasaan sarapan (67,9%). Hal ini bersesuaian dengan penelitian pola sarapan pada siswa SD di Kanada, dimana ditemukan bahwa IMT lebih rendah secara signifikan pada kelompok yang rutin melakukan sarapan.⁶ Penelitian lain juga menunjukkan bahwa populasi yang tidak memiliki kebiasaan sarapan rutin justru IMTnya diestimasikan meningkat 0,81kg/m² (P<0,001) dibandingkan dengan populasi yang memiliki kebiasaan sarapan rutin. Hal ini dikarenakan, sarapan yang merupakan makanan pertama di pagi hari yang dapat menghancurkan makanan yang dikonsumsi di malam hari. Tidak

makan dalam waktu yang panjang seperti tidak melakukan sarapan dapat meningkatkan resistensi insulin postprandial dan hiperinsulinemia sebagai respon dari makanan yang dikonsumsi selanjutnya. Insulin berlebih dalam darah menyebabkan berkurangnya lipolysis sehingga meningkatkan pembentukan dan ambilan lemak. Hal ini memiliki hubungan dengan meningkatnya risiko obesitas.⁷

Hasil ini juga bersesuaian dengan data penelitian kebiasaan sarapan pada siswa SD di Inggris, yang menunjukkan bahwa pada anak yang selalu sarapan, IMT lebih rendah dibandingkan dengan yang kadang-kadang melakukan sarapan maupun yang tidak sarapan (P=0,017). Konsumsi sarapan memiliki hubungan dengan IMT yang lebih rendah diperkirakan karena sarapan berhubungan

dengan perilaku sehat positif lainnya seperti peningkatan aktivitas fisik.⁸ Namun semua penelitian ini hanya mengatakan bahwa IMT pada sampel yang memiliki kebiasaan sarapan lebih rendah dibandingkan kelompok yang tidak. Tidak ada yang menjelaskan apakah kebiasaan sarapan berhubungan dengan IMT kategori gizi kurang. Hal ini mungkin memiliki hubungan dengan jenis makanan yang dikonsumsi saat sarapan, dimana sebagian besar sampel mengkonsumsi lauk nabati untuk sarapan dibandingkan dengan lauk hewani, hal ini mungkin menyebabkan IMT mereka lebih rendah daripada yang seharusnya.

Hasil penelitian ini mendapatkan bahwa jumlah murid yang biasa sarapan setiap hari lebih banyak dibandingkan dengan murid yang tidak rutin sarapan setiap hari. Akan tetapi 40% dari anak yang rutin melakukan sarapan ternyata memiliki IMT tidak normal. Baik dari kelompok gizi kurang maupun berlebih, didominasi oleh siswa yang memiliki kebiasaan sarapan pagi, namun jumlah siswa yang rutin sarapan dengan gizi kurang jauh lebih banyak dibandingkan dengan anak bergizi berlebih. Hal ini mungkin terjadi karena dari keseluruhan sampel, IMT didominasi oleh IMT yang rendah ($<18,5\text{kg/m}^2$). Hasil sebuah penelitian bahwa anak yang tidak rutin mengkonsumsi sarapannya memiliki kecenderungan untuk memiliki status gizi abnormal ($P<0,001$), dengan rincian bahwa dari anak yang tidak mengkonsumsi sarapan setiap hari, 15,8% dilaporkan oleh kelompok berat badan berlebih dan 28,6% dilaporkan dari kelompok dengan berat badan kurang, hanya 4,2% dari kelompok berat badan normal mengaku mereka tidak rutin sarapan setiap harinya.⁹ Sebuah studi yang menganalisa hubungan frekuensi sarapan dengan IMT selama 5 tahun menunjukkan bahwa frekuensi sarapan memiliki

hubungan yang berbanding terbalik dengan IMT ($P<0,01$) yang artinya bahwa semakin tinggi frekuensi sarapan/ semakin rutin sarapan maka IMT akan semakin rendah.¹⁰ Hal ini juga dapat dikaitkan dengan adanya kecenderungan untuk memiliki IMT lebih tinggi apabila tidak sarapan secara rutin terkait berkurangnya lipolysis akibat tingginya kadar insulin akibat tidak makan dalam waktu yang lama.⁷

Pada penelitian ini, hampir seluruh anak memiliki kebiasaan menyemil di sela-sela waktu sarapan hingga makan siang. Camilan favorit mereka yang hampir setengah dari responden memilihnya adalah nasi, susu, teh, roti, buah-buahan, rujak dan sosis. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa sampel yang tidak mengkonsumsi camilan menunjukkan asupan kalori yang rendah, tingkat olahraga yang rendah dan peningkatan IMT secara signifikan. Hal ini dikaitkan dengan orang yang tidak menyemil sama sekali tidak memisahkan waktu makannya menjadi beberapa waktu. Membagi waktu makan menjadi beberapa waktu menyebabkan penurunan sekresi insulin sehingga dapat meningkatkan metabolisme lemak dan menurunkan IMT. Selain itu, orang yang tidak mengkonsumsi camilan sama sekali cenderung makan dengan porsi yang lebih banyak dan kalori yang lebih tinggi.¹¹ Selain itu, berdasarkan penelitian Hampl dkk camilan pagi dikatakan memiliki asupan kalori yang lebih rendah dibandingkan dengan camilan sore dan camilan malam ($P<0,0001$) sehingga mengkonsumsi camilan pagi tidak meningkatkan risiko peningkatan IMT.¹²

Kebanyakan anak memiliki frekuensi nyemil yang sering, dari mereka yang sering menyemil 78,9% nya memiliki status gizi abnormal. Berdasarkan penelitian tersebut, meskipun kebiasaan menyemil dapat menurunkan berat badan, namun

apabila frekuensi menyemil berlebihan maka mengkonsumsi camilan dapat meningkatkan risiko overweight dan obesitas. Orang yang meningkatkan frekuensi mengkonsumsi camilan akan mengalami peningkatan signifikan pada IMTnya melebihi 85 persentil. Hal ini disebabkan karena peningkatan frekuensi menyemil akan meningkatkan total asupan kalori per harinya.¹¹ Meskipun demikian, dalam studi ini dapat dilihat bahwa siswa SD yang sering mengemil sebagian besar tetap memiliki IMT abnormal dimana dominasi IMT abnormal pada sampel adalah IMT yang rendah ($<18,5\text{kg/m}^2$). Hal ini mungkin disebabkan karena dominasi camilan mereka adalah buah-buahan dan rujak yang merupakan makanan kaya serat dan rendah kalori. Selain itu, dikatakan bahwa jumlah camilan yang dikonsumsi tidak mempengaruhi IMT secara signifikan, tetapi jenis makanan yang dikonsumsi sebagai camilan-lah yang berpengaruh besar terhadap status gizi seseorang. Peningkatan frekuensi camilan dengan jenis camilan yang sehat justru membantu menurunkan nafsu makan serta menurunkan asupan kalori harian sehingga dapat menurunkan berat badan.¹³ Penelitian Spanos dkk mengungkapkan bahwa camilan yang signifikan meningkatkan IMT adalah coklat batangan ($P=0,037$) dan makanan ringan seperti keripik, dan ciki-cikian ($P=0,045$).¹⁴ Selain coklat batang dan makanan ringan, minuman soda sebagai camilan juga dapat meningkatkan IMT secara signifikan ($P<0,001$)¹³ Sedangkan pada sampel penelitian ini, pilihan camilan berupa coklat batangan, minuman bersoda dan makanan ringan hanya dipilih oleh sebagian kecil sampel.

SIMPULAN

Berdasarkan uraian dari hasil dan pembahasan penelitian ini, maka dapat disimpulkan bahwa, sebagian besar siswa SDN 3 Sesetan Denpasar sudah melaksanakan perilaku sarapan serta sering mengkonsumsi camilan setelah jam sarapan. Meskipun demikian, siswa yang mengkonsumsi sarapan masih ada juga yang memiliki status gizi kurang, dan yang sering mengkonsumsi camilan sebagian besar masih memiliki status gizi kurang. Diperlukan adanya suatu intervensi baik secara langsung maupun tidak langsung dalam memperbaiki status gizi pada siswa SDN 3 Sesetan Denpasar mengingat sebagian besar populasinya memiliki status gizi abnormal.

DAFTAR PUSTAKA

1. Riskesdas. Profil Kesehatan Indonesia. 2010
2. BPPN. Survey sarapan pagi pada anak Indonesia usia 5-12 Tahun. 2007
3. Rampersaud GCA. Physical activity influences on nutritional status of preschool children. *Acta Medica Medicines*. 2010; 49(1)
4. Handinsyah, dkk. Breakfast in Indonesia. Symposium Healthy Breakfast. 2012
5. Lazerri G. Influence of diet, physical activity and parents' obesity on children's adiposity : a four years longitudinal study. *Int. J. Obes. Relat. Retab. Disord*. 1998; 22(8):758-764.
6. Barr Simona, Carli Luca, Venco Elena, dkk. Impact of snacking pattern on overweight and obesity risk in a cohort of 11-13 year old adolescents. *JPGN*. 2016; 59(4):465-470
7. Hyun Kim-Jae, Park Cheol-Eun, Hyun Cho-Woo, dkk. Associations between breakfast skipping and body mass index, and type 2 diabetes in South Korea. *Intern Med*. 2014
8. Sandercock RH, Voss C, Dye L. Association between habitual school-day breakfast consumption, body mass index, physical activity and cardiorespiratory fitness in English schoolchildren.

- European Jour of Clin Ntr. 2010; 64:1086-1092
9. Klimesova Iva, Miklankova Ludmila, Stelzer Jiri, dkk. The effect of regular breakfast on body mass index in 9-10 year old Czech children. Am J of Health Edu. 2016; 47(1):42-46
 10. Timlin Maureen, Pereira Mark, Neumark Dainne. Breakfast eating and weight changing prospective analysis of adolescents : Project EAT (Eating Among Teens). Pediatrics. 2010; 121(3):638-643
 11. Bo Raijmakers LGM. Nutrition in Childhood. In: Mahan L K & Escott-Stump S. Krause's food and nutrition therapy. International Edition. Missouri : Elsevier; 2016. P. 220-245
 12. Hampl JS, Heatin BL, Taylor AC. Snacking patterns influence energy and nutrient intake but not body mass index. British Dietetic Association. 2013; 16: 3-11
 13. Maffei C, Grezzani A, Perone L, dkk. Could the savory taste of snacks be a further risk factor for overweight in children?. J Pediatr Gastroenterol Nutr. 2008; 46(4): 429-436
 14. Spanos D, Hankey C. The habitual meal and snacking patterns of university students in two countries and their use of vending machines. J Hum Nutr Diet. 2009; 23: 102-107