

GAMBARAN POLA KEBIASAAN SARAPAN DAN JAJAN DI *COFEE BREAK* SEKOLAH PADA ANAK GIZI LEBIH DI SDIT AL-HIKMAH MAROS

DESCRIPTION OF BREAKFAST AND SNACKING HABITS IN SCHOOL COFFEE BREAK FOR OVER NUTRITION CHILDREN AT SDIT AL-HIKMAH MAROS

Nur Azizah^{1*}, Djunaedi M. Dachlan¹, Sabaria Manti Battung¹, Aminuddin Syam¹, Marini Amaliah Mansur¹

*(Email/Hp: nurazizah98281@gmail.com /085242560848)

¹Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Hasanuddin

ABSTRAK

Pendahuluan: Anak usia sekolah dasar rentan mengalami masalah gizi, salah satunya adalah gizi lebih. Secara global, prevalensi anak gizi lebih meningkat sekitar 47,1%, sedangkan di Indonesia meningkat menjadi 10,8% dan 9,2%. Penyebab utama gizi lebih pada anak adalah pola makan salah yang dipengaruhi lingkungan keluarga dan sekolah. Keluarga berperan membentuk perilaku makan yang sehat salah satunya membiasakan sarapan. Pihak sekolah juga berperan dalam menyediakan makanan yang sehat bagi anak selama berada di sekolah. **Tujuan:** Mengetahui gambaran kebiasaan sarapan dan kebiasaan jajan di *coffee break* sekolah pada anak gizi lebih di SDIT Al-Hikmah Maros. **Bahan dan Metode:** Desain penelitian deskriptif. Sampel merupakan siswa kelas 4-6 yang sebelumnya melalui pengukuran antropometri dengan $IMT/U > 1SD$. Penentuan sampel menggunakan *total sampling* dengan jumlah sampel 45 orang. Pola kebiasaan sarapan dan jajan di *coffee break* sekolah diperoleh melalui kuesioner dan *recall* 24 jam. **Hasil:** Sebagian besar anak terbiasa melakukan sarapan dan jajan dengan kategori sering masing-masing sebanyak 68,89% dan 51,11%. Sebagian besar anak (62,22%) telah memperoleh asupan makronutrien sarapan yang cukup, namun masih kurang dari keragaman jenis makanan, sedangkan kandungan gizi dari sebagian besar paket menu jajanan *coffee break* masih melebihi batas anjuran. Sampel yang melewatkan sarapan sebagian besar karena tidak sempat (60,00%), sementara sampel yang memilih tidak jajan di *coffee break* karena tidak selera (55,56%). **Kesimpulan:** Sebagian besar anak gizi lebih di SDIT Al-Hikmah Maros memiliki kebiasaan sarapan dan kebiasaan jajan di *coffee break* sekolah dengan kategori sering. Kualitas menu sarapan dan menu jajanan *coffee break* belum memenuhi standar kebutuhan gizi anak sekolah dasar.

Kata Kunci : Anak Sekolah Dasar, Gizi Lebih, Kebiasaan Sarapan, Kebiasaan Jajan, Coffee Break

ABSTRACT

Introduction: Children of primary school age are prone to nutritional problems, one of which is over nutrition. Globally, the prevalence of over nutrition children increased by around 47.1%, while in Indonesia it increased to 10.8% and 9.2%. The main cause of over nutrition in children is the wrong diet which is influenced by the family and school environment. Family plays a role in forming healthy eating behavior, one of which is to get breakfast habits. The school also plays a role in providing healthy food for children while they are at school. **Purpose:** To know the description of breakfast habits and snack habits at school coffee breaks in children with over nutrition at SDIT Al-Hikmah Maros. **Materials and Methods:** Descriptive research design. The sample was students in grades 4-6 who had

previously through anthropometric measurements with BMI / $U > 1SD$. Determination of the sample using total sampling with a sample size of 45 people. The habit patterns of breakfast and snacks at school coffee breaks were obtained through questionnaires and 24-hour recall. **Results:** Most of the samples were accustomed to doing breakfast and snacks with frequent categories as much as 68.89% and 51.11%. Most of the samples (62.22%) have obtained sufficient breakfast energy intake, but still less than the variety of food types, while the energy content of coffee break snacks still exceeds the recommended limit. Most of the samples who skipped breakfast did not have time (60.00%), while the sample who chose not to snack on the coffee break was due to lack of appetite (55.56%). **Conclusion:** Most of the over nutrition children at SDIT Al-Hikmah Maros have a habit of breakfast and snacking at school coffee breaks with frequent categories. The quality of the breakfast menu and coffee break snack does not yet meet the nutritional needs of elementary school children.

Keywords: Elementary School Children, Over Nutrition, Breakfast Habits, Snacking Habits, Coffee Break

PENDAHULUAN

Anak usia sekolah dasar menjadi salah satu kelompok yang rawan mengalami masalah gizi, salah satunya adalah fenomena gizi lebih (*overweight* dan obesitas). Secara global, prevalensi status gizi lebih pada anak-anak mengalami peningkatan sekitar 47,1%¹. Di Indonesia, prevalensi kejadian gemuk dan sangat gemuk pada anak usia 5-12 tahun mengalami peningkatan menjadi 10,8% dan 9,2%. Terkhusus di Sulawesi Selatan, prevalensi kejadian *overweight* dan obesitas di tahun 2018 mencapai 7,8 % dan 6,5%².

Secara umum, penyebab utama gizi lebih adalah tidak seimbangnya energi antara kalori yang dikonsumsi dan kalori yang digunakan akibat peningkatan asupan makanan berenergi dengan kandungan lemak yang tinggi³. Oleh karenanya, pola makan berkontribusi besar dalam kejadian gizi lebih. Pola makan pada anak dapat dibentuk dari kebiasaan makan yang diperolehnya di lingkungan terdekat, yaitu lingkungan keluarga dan lingkungan sekolah.

Salah satu kebiasaan buruk yang sering dijumpai pada anak sekolah adalah kebiasaan melewatkan sarapan. Prevalensi tidak biasa sarapan pada anak mencapai angka 16,9%-59%. Selain itu, ditemukan sebesar 44,6% anak usia sekolah yang hanya memperoleh asupan energi kurang dari 15% kebutuhannya saat sarapan⁴. Melewatkan sarapan banyak ditemukan pada anak gizi lebih karena anak yang melewatkan sarapan cenderung kurang melakukan aktivitas fisik⁵. Melewatkan sarapan juga mengakibatkan perubahan pada ritme, pola, dan siklus waktu makan. Anak yang tidak sarapan akan merasa lebih lapar pada siang dan malam hari sehingga mereka akan mengkonsumsi lebih banyak makanan⁶.

Selain kebiasaan melewatkan sarapan, anak sekolah juga sering melakukan jajan sembarangan. Jajanan anak sekolah kebanyakan mengandung tinggi energi dan lemak jenuh, namun kurang mengandung serat. Hasil survei menunjukkan bahwa PJAS menyumbang 36% kebutuhan energi anak sekolah yang harusnya hanya mencapai 5-10% dari kebutuhan. Selain itu, PJAS juga memiliki potensi masalah penggunaan bahan tambahan pangan yang berbahaya dan melebihi batas aman, kontaminasi bahan kimia dan patogen, serta sanitasi dan hygiene yang tidak memenuhi syarat⁷.

Sebagai upaya penyediaan makanan yang aman bagi anak sekolah, pihak sekolah perlu memfasilitasi layanan penyediaan makanan, diantaranya dalam bentuk *School Feeding* atau PMT anak sekolah dalam bentuk sarapan pagi, pada saat istirahat atau makan siang menjelang pulang⁸. Pada beberapa sekolah, khususnya sekolah swasta juga sudah memiliki layanan penyediaan makanan di sekolah seperti layanan *coffee break*. Namun belum semua fasilitas tersebut memenuhi standar dalam penyediaan makanan, seperti syarat higienitas dan kandungan gizi dalam makanan yang disediakan.

Sejauh ini belum banyak penelitian sebelumnya yang mengkaji kualitas pada pelayanan penyediaan makanan di sekolah, khususnya *coffee break* sekolah. Bertolak dari permasalahan tersebut, maka penulis ingin mengkaji gambaran kebiasaan sarapan dan jajan di *Coffee Break* SDIT Al-Hikmah Maros, khususnya pada kelompok siswa yang mengalami gizi lebih.

BAHAN DAN METODE

Penelitian ini dilaksanakan di SDIT Al-Hikmah Maros, Kabupaten Maros, Sulawesi Selatan dimulai pada bulan Januari-Maret 2020. Desain penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Sampel penelitian merupakan peserta didik kelas 4, 5, dan 6 yang memenuhi kriteria sampel. Sampel sebelumnya melalui pengukuran antropometri dengan kategori kegemukan/ *overweight* jika $IMT/U > 1 SD$ s.d $2 SD$ dan kategori obesitas jika $IMT/U > 2 SD$. Penentuan sampel menggunakan *total sampling* dengan jumlah sampel 45 orang.

Alat yang digunakan untuk mengetahui antropometri (BB dan TB) diukur dengan alat tinggi badan yaitu *microtoice* dan berat badan diukur dengan dan timbangan digital. Sedangkan bahan yang digunakan pada penelitian ini adalah kuesioner untuk mengetahui pola kebiasaan sarapan dan jajan di *coffee break* sekolah, serta lembar *food recall 24 jam* untuk mengetahui besar asupan yang diperoleh dari menu sarapan dan menu jajanan.

Metode pengumpulan data untuk data primer berupa kebiasaan sarapan dan jajan di *coffee break* sekolah diperoleh melalui kuesioner pertanyaan yang terdiri dari data demografi, pertanyaan untuk pola kebiasaan sarapan, serta pertanyaan untuk pola kebiasaan jajan di *coffee break*. Jenis pertanyaan yang disediakan adalah pertanyaan tertutup dengan memberikan tanda silang atau melingkari jawaban yang tersedia. Karena responden adalah anak usia sekolah dasar, maka lembar kuesioner diisi oleh peneliti dengan pertanyaan diajukan melalui wawancara langsung. Hasil dari kuesioner diolah melalui aplikasi *IBM SPSS 24*. Sementara kualitas menu sarapan dan menu jajanan diperoleh melalui *recall 24 jam* selama dua hari, yaitu pada hari sekolah dan pada hari libur. Adapun penentuan status gizi melalui pengukuran BB dan TB responden melalui perhitungan *z-score* menurut IMT/U dengan bantuan aplikasi *WHO Anthro Plus*. Sementara untuk data sekunder diperoleh literatur review dan *database* sekolah yang meliputi profil sekolah dan data orangtua/wali siswa di SDIT Al-Hikmah Maros.

Analisis data yang digunakan adalah analisis statistik deskriptif kuantitatif untuk mengetahui tingkat kualitas menu sarapan dan konsumsi jajanan di *coffee break* sekolah. Kualitas menu sarapan dilihat dari tipe menu sarapan serta kandungan makronutrientnya, sementara jajanan di *coffee break* sekolah dilihat dari variasi paket jajanan dan kandungan makronutrientnya yang diperoleh melalui *recall 24 jam* dengan bantuan *food picture* yang selanjutnya dianalisis kandungannya melalui aplikasi *Nutrisurvey*. Hasil dari jawaban

kuesioner terkait pola sarapan dan pola jajanan serta hasil Recall 24 jam diklasifikasikan dalam beberapa kategori untuk menyimpulkan tingkat kualitas yang menggambarkan kondisi kebiasaan sarapan dan konsumsi jajanan *coffee break* di SDIT Al-Hikmah Maros. Data yang telah dianalisis disajikan dalam bentuk tabel dan narasi (deskripsi) untuk menggambarkan pola kebiasaan sarapan dan pola konsumsi pada layanan *coffee break* di SDIT Al-Hikmah Maros.

HASIL

1. Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Sampel Berdasarkan Karakteristik Demografi Sampel di SDIT Al-Hikmah Maros Tahun 2020

Karakteristik	Jumlah Sampel	
	n	%
Kelas		
IV	20	44,44
V	14	31,11
VI	11	24,44
Umur		
9 tahun	9	20,00
10 tahun	18	40,00
11 tahun	17	37,78
12 tahun	1	2,22
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	24	53,33
Perempuan	21	46,67
Total	45	100

Sumber: Data Primer, 2020

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui dominasi jumlah sampel terbanyak ditemukan pada kelas IV sebesar 44,44%, dengan kategori umur 10 tahun sebesar 40,00% dan jenis kelamin laki-laki sebesar 53,33%.

Tabel 2. Distribusi Karakteristik Sosial-Ekonomi Sampel di SDIT Al-Hikmah Maros Tahun 2020

Karakteristik Sosial-Ekonomi	Total n (%)	
Pekerjaan Orangtua	Ayah	Ibu
PNS/TNI/Polri	15(33,33)	19(42,22)
Karyawan Swasta	7 (15,56)	2 (4,44)
Wiraswasta	15 (33,33)	3(6,67)
Petani/Buruh	1(2,22)	0 (0,00)
Sudah Pensiun/Meninggal Dunia	3 (6,67)	0 (0,00)
IRT	0 (0,00)	8 (17,78)
Lainnya/Tidak Diketahui	4(8,89)	13 (28,89)
Pendidikan Orangtua	Ayah	Ibu
SD	4 (8,89)	2 (4,44)
SMP/ sederajat	1 (2,22)	2 (4,44)
SMA/ sederajat	18 (40,00)	12 (26,67)
Diploma	3 (6,67)	9 (20,00)
Sarjana (S1 dan S2)	13 (29,89)	16 (35,56)
Lainnya/Tidak Sekolah/Tidak Diketahui	6 (13,00)	4 (8,89)
Penghasilan Orangtua		
Tidak Berpenghasilan/Tidak Diketahui		2 (4,44)
< Rp. 1.000.000		4 (8,89)
Rp. 1.000.000 - Rp. 2.000.000		3 (6,67)
Rp. 2.000.001 - Rp. 5.000.000		30 (66,67)
> Rp. 5.000.000		6 (13,33)
Besaran Uang Jajan		
<Rp 5.000		1 (2,22)
Rp 5.000 - Rp 10.000		32 (71,11)
>Rp 10.000		12 (26,67)
Transportasi ke Sekolah		
Mobil		4 (8,89)
Motor		23 (51,11)
Sepeda		3 (6,67)
Angkutan Umum		10 (22,22)
Jalan Kaki		5 (11,11)
Total	45 (100)	

Sumber: Data Primer, 2020

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui jika sebagian besar ayah sampel bekerja sebagai PNS/TNI/Polri dan Wiraswasta, masing-masing sebesar 33,33%, sedangkan ibu sampel bekerja sebagai PNS/TNI/Polri sebesar 42,22%. Sementara pendidikan terakhir ayah sampel didominasi oleh tamatan SMA/ sederajat sebesar 40,00%, sedangkan pendidikan terakhir ibu sampel didominasi oleh tamatan Perguruan Tinggi (S1) sebesar 35,56%. Penghasilan rata-rata orangtua sampel sebagian besar berkisar antara Rp 2.000.001 - Rp. 5.000.000 sebesar 66,67%. Besaran uang jajan sampel sebagian besar berkisar antara Rp 5.000 - Rp 10.000 sebesar 71,11%. Kemudian transportasi yang digunakan oleh sampel didominasi oleh motor sebesar 51,11%.

Tabel 3. Distribusi Sampel Berdasarkan Status Gizi Siswa di SDIT Al-Hikmah Maros Tahun 2020

Status Gizi	Total	
	n	%
<i>Overweight</i>	18	40,00
Obesitas	27	60,00
Total	45	100

Sumber: Data Primer, 2020

Tabel 4. Distribusi Status Gizi Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin Siswa Siwa di SDIT Al-Hikmah Maros Tahun 2020

Umur	<i>Overweight</i>		Obesitas		Total	
	n	%	n	%	n	%
Laki-Laki	8	17,78	16	35,56	24	53,33
Perempuan	10	22,22	11	24,44	21	46,67
Total	18	44	27	56	45	100

Sumber: Data Primer, 2020

Tabel 5. Distribusi Status Gizi Sampel Berdasarkan Umur Siswa di SDIT Al-Hikmah Maros Tahun 2020

Umur	<i>Overweight</i>		Obesitas		Total	
	n	%	n	%	n	%
9 tahun	2	4,44	7	15,56	9	20,00
10 tahun	6	13,33	12	26,67	18	40,00
11 tahun	9	20,00	8	17,78	17	37,78
12 tahun	1	2,22	0	0,00	1	2,22
Total	18	40,00	27	60,00	45	100

Sumber: Data Primer, 2020

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa sampel yang mengalami gizi lebih, didominasi oleh kategori obesitas sebesar 60,00% dibandingkan *overweight* sebesar 40,00%. Sampel yang mengalami *overweight* lebih banyak ditemukan pada perempuan sebesar 22,22%, sedangkan sampel yang mengalami obesitas lebih banyak ditemukan pada laki-laki sebesar 35,56%. Sampel yang mengalami obesitas paling banyak ditemukan pada sampel berumur 10 tahun sebesar 26,67%, sedangkan sampel yang mengalami *overweight* paling banyak ditemukan pada sampel berumur 11 tahun sebesar 20,00%.

2. Gambaran Kebiasaan Sarapan

Berdasarkan tabel 6, dapat diketahui bahwa sebagian besar sampel memiliki kebiasaan sarapan dengan kategori sering (5-7 hari) sebesar 68,89%. Sementara untuk waktu sarapan, sebagian besar sampel terbiasa sarapan sebelum berangkat sekolah sebesar 88,89%. Keluarga khususnya orangtua menjadi pihak yang paling banyak mendorong sampel untuk membiasakan sarapan yaitu sebesar 68,89% dan sekaligus menjadi pihak yang paling sering menyediakan menu sarapan untuk sampel yaitu sebesar 84,44%. Sebagian besar sampel memiliki ketersediaan menu sarapan yang cukup tinggi dalam kategori sering (5-7 hari) sebanyak 80,00%. Selain itu, diketahui bahwa sebagian besar sampel sebanyak 60,00% terkadang melewatkan sarapan karena tidak sempat menyantap

makanan sarapannya. Sebagian besar sampel menyukai menu sarapan yang disediakan sebesar 75,56% dengan tidak adanya sisa makanan sebesar 62,22%.

Tabel 6. Distribusi Frekuensi dan Waktu Sarapan, Faktor yang Berhubungan dengan Kebiasaan Sarapan, serta Tingkat Penerimaan Menu Sarapan Sampel di SDIT Al-Hikmah Maros Tahun 2020

Kriteria	Total	
	n	%
Frekuensi Sarapan:		
Tidak Pernah	0	0,00
Terkadang (1-4 hari)	14	31,11
Sering (5-7 hari)	31	68,89
Waktu Sarapan:		
Sebelum Berangkat Sekolah	40	88,89
Sesaat Setelah Sampai Sekolah	2	4,44
Saat Istirahat	3	6,67
Pihak Pendorong:		
Diri Sendiri	13	28,89
Keluarga	31	68,89
Teman	0	0,00
Guru	1	2,22
Pihak Penyedia:		
Diri Sendiri	2	4,44
Orangtua	38	84,44
Keluarga yang Lain	4	8,89
Asisten RT	1	2,22
Tingkat Ketersediaan:		
Tidak Pernah	0	0,00
Terkadang (1-4 hari)	9	20,00
Sering (5-7 hari)	36	80,00
Alasan Tidak Sarapan:		
Tidak Tersedia	5	11,11
Tidak Sempat	27	60,00
Malas	9	20,00
Tidak Selera	4	8,89
Tingkat Kesukaan:		
Tidak Suka	0	0,00
Biasa Saja	11	24,44
Suka	34	75,56
Banyak Sisa Makanan:		
Tidak Ada yang Tersisa	28	62,22
Tersisa ½ Bagian	13	28,89
Tersisa ¾ Bagian	4	8,89
Tersisa Semua	0	0,00
Total	45	100

Sumber: Data Primer, 2020

3. Gambaran Kebiasaan Jajan di Coffee Break

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Jajan, Alasan Sampel Tidak Jajan, serta Tingkat Penerimaan Menu Jajanan Sampel pada Coffee Break SDIT Al-Hikmah Maros Tahun 2020

Frekuensi Jajan	Total	
	n	%
Frekuensi Jajan:		
Tidak Pernah	2	4,44
Terkadang (1-3 hari)	20	44,44
Sering (4-5 hari)	23	51,11
Alasan Tidak Jajan:		
Tidak Bawa Uang Jajan	8	17,78
Tidak Sempat	6	13,33
Malas	6	13,33
Tidak Selera	25	55,56
Tingkat Kesukaan:		
Tidak suka	6	13,33
Biasa saja	23	51,11
Suka	14	31,11
Tidak sarapan	2	4,44
Banyak Sisa Makanan:		
Tidak ada yang tersisa	25	55,56
Tersisa ½ bagian	14	31,11
Tersisa ¾ bagian	4	8,89
Tersisa semua	0	0,00
Tidak jajan	2	4,44
Total	45	100

Sumber: Data Primer, 2020

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa sebagian besar sampel memiliki frekuensi jajan di *coffee break* yang cukup sering (4-5 hari) sebesar 51,11%. Namun juga terdapat sampel yang mengaku tidak pernah jajan di *coffee break* sekolah sebesar 4,44%. Sebagian besar sampel sebanyak 55,56% mengaku biasanya mereka tidak jajan di *coffee break* sekolah dikarenakan menu yang tersedia tidak sesuai dengan selera mereka. Hanya sekitar 31,11% peserta didik yang menyukai menu jajanan *coffee break* yang disediakan. Sisanya lebih banyak yang menilai biasa saja sebesar 51,11%, dan ada juga yang mengaku tidak menyukai menu yang disediakan sebesar 13,33%. Namun jajanan *coffee break* yang dibeli oleh sampel lebih banyak yang dihabiskan (tidak ada sisa makanan) sebanyak 55,56%. Kendati demikian, persentase jajanan *coffee break* yang disisakan juga terbilang cukup tinggi yaitu sebesar 40,00%.

4. Kualitas Menu Sarapan

Berdasarkan tabel 8,9 dan 10, dapat diketahui bahwa jenis makanan sumber karbohidrat yang dominan dikonsumsi oleh sampel saat sarapan adalah nasi putih dengan lauk sumber protein berupa telur ayam. Tipe menu sarapan dilihat dari komposisi menu sarapan yang dapat dilihat dari beberapa komponen antara lain sumber karbohidrat (K), lauk sumber protein (L), sayur (S), buah (B), dan minuman (M). Berdasarkan tabel di atas,

dapat diketahui bahwa sebagian besar tipe menu sarapan sampel hanya terdiri dari makanan sumber karbohidrat dengan lauk dan minuman sebesar 69,05%. Sementara untuk asupan sarapan, sebagian besar sampel telah memperoleh asupan makronutrien yang cukup dari menu sarapan yang dikonsumsi, yaitu memenuhi 15-30% dari AKG.

Tabel 8. Daftar Jenis Makanan Sarapan yang Dikonsumsi Sampel di SDIT Al-Hikmah Maros Tahun 2020

Jenis Makanan Sarapan	Hari Sekolah	Hari Libur	Total
Panganan Karbohidrat			
Nasi putih	19	20	39
Mie kering	3	12	15
Nasi goreng	6	8	14
Nasi kuning	2	8	10
Mie instan	7	2	9
Kue manis/gorengan	3	6	9
Roti	3	0	3
Perkedel	1	2	3
Bubur	0	2	2
Sereal	1	1	2
Panganan Lauk/Protein			
Telur ayam	13	20	33
Daging ayam dan olahannya	9	13	22
Tempe	4	10	14
Ikan goreng	4	5	9
Daging sapi dan olahannya	3	2	5
Tahu	1	1	2
Udang	1	0	1
Sayur			
Sayur bening	4	0	4
Sayur tumis	1	1	2
Sayur	1	5	6
Buah			
Jeruk	1	0	1
Minuman			
Air putih	26	37	63
Susu	9	5	14
Teh	3	1	4
Minuman sereal	2	0	2
Jus buah	0	1	1

Sumber: Data Primer, 2020

Tabel 9. Distribusi Tipe Menu Sarapan yang Dikonsumsi Sampel di SDIT Al-Hikmah Maros Tahun 2020

Tipe Menu Sarapan	Hari Sekolah	Hari Libur	Total	%
K+L+S+M	1	3	4	4,76
K+L+M	25	33	58	69,05
K+S+M	0	2	2	2,38
K+B+M	1	0	1	1,19
K+M	9	5	14	16,67
L+M	1	0	1	1,19
M	3	1	4	4,76

Sumber: Data Primer, 2020

Keterangan:

K: Pangan Sumber Karbohidrat

B: Buah

L: Pangan Lauk Sumber Protein

M: Minuman

S: Pangan Sayur

Tabel 10. Distribusi Besaran Asupan Makronutrien yang Diperoleh dari Menu Sarapan Sampel di SDIT Al-Hikmah Maros Tahun 2020

Asupan Makronutrien	Total	
	n	%
Asupan Energi		
Kurang (<15% AKG)	12	26,67
Cukup (15-30% AKG)	28	62,22
Lebih (>30% AKG)	5	11,11
Asupan Protein		
Kurang (<15% AKG)	7	15,56
Cukup (15-30% AKG)	26	57,78
Lebih (>30% AKG)	12	26,67
Asupan Lemak		
Kurang (<15% AKG)	13	28,89
Cukup (15-30% AKG)	18	40,00
Lebih (>30% AKG)	14	31,11
Asupan Karbohidrat		
Kurang (<15% AKG)	20	44,44
Cukup (15-30% AKG)	24	53,33
Lebih (>30% AKG)	1	2,22
Total	45	100

Sumber: Data Primer, 2020

5. Kualitas Menu Jajanan *Coffee Break*

Tabel 11. Daftar Kandungan Gizi dalam Jajanan *Coffee Break* di SDIT Al-Hikmah Maros Tahun 2020

No.	Nama Makanan Jajanan	Berat (gr)	Energi (kkal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	Karbo (gr)
1	Bakwan	50	136,3	2,13	9,38	10,18
2	Risoles	50	167,5	2,63	1,75	35,25
3	Dadar Gulung	50	115,8	2,35	5,66	14,29
4	Onde-Onde	50	144,3	4,14	4,43	22,14
5	Donat	30	135,6	1,47	7,50	15,30
6	Pastel/Jalangkote	50	111,1	2,89	3,00	17,44
7	Roti Pawa/Bakpao	30	65,0	3,15	1,73	9,90
8	Kue Pia	20	56,0	0,92	0,28	13,28
9	Roko'-Roko'/Papais	50	66,9	1,50	0,81	13,50
Rata-Rata			110,9	2,35	3,84	16,89

Sumber: Data Primer, 2020

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa kandungan gizi rata-rata dari makanan jajanan *coffee break* yang dikonsumsi sampel mengandung energi sebesar 110,9 kkal, protein sebesar 2,35 gr, lemak sebesar 3.84 gr, dan karbohidrat sebesar 16,89 gr. Dalam satu paket menu jajanan *coffee break*, terdiri atas 2 buah kue dan 1 kotak susu kemasan, dengan kombinasi paket jajanan seperti dalam tabel berikut:

Tabel 12. Kombinasi Paket Menu *Coffee Break* di SDIT Al-Hikmah Maros Tahun 2020

No.	Paket Menu <i>Coffee Break</i>	Energi (kkal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	Karbo (gr)	Ket.
1	Bakwan+dadar+susu	352,10	6,48	17,54	41,47	Lebih
2	Bakwan+pawa+susu	301,30	7,28	13,61	37,08	Cukup
3	Bakwan+pia+susu	292,30	5,05	12,16	40,46	Cukup
4	Bakwan+donat+susu	371,90	5,60	19,38	42,48	Lebih
5	Bakwan+pastel+susu	347,40	7,02	14,88	44,62	Lebih
6	Risoles+pawa+susu	332,50	7,78	5,98	62,15	Lebih
7	Risoles+donat+susu	403,10	6,10	11,75	67,55	Lebih
8	Risoles+bakwan+susu	403,80	6,76	13,63	62,43	Lebih
9	Risoles+onde+susu	411,80	8,77	8,68	74,39	Lebih
10	Pastel+donat+susu	346,70	6,36	13,00	49,74	Lebih
11	Pastel+roko'+susu	278,00	6,39	6,31	47,94	Cukup
12	Pastel+pia+susu	267,10	5,81	5,78	47,72	Cukup
13	Onde+donat+susu	379,90	7,61	14,43	54,44	Lebih

Sumber: Data Primer, 2020

Berdasarkan tabel 5.19 di atas, diketahui bahwa dari 13 kombinasi paket jajanan *coffee break* yang disediakan sekolah, sebagian besar memiliki estimasi total kandungan energi yang melebihi syarat pangan jajanan anak sekolah yaitu 5-10% kebutuhan harian. Selain itu,

kandungan ini juga melebihi dari syarat program PMT-AS yaitu 300 kkal energi dan 5 gr protein untuk tiap anak dalam setiap hari pelaksanaan.

PEMBAHASAN

1. Karakteristik Sampel

Dalam penelitian ini, persentase kejadian obesitas lebih tinggi dibandingkan dengan kejadian *overweight*, hal ini berkebalikan dengan data kejadian *overweight* dan obesitas secara nasional dan regional Sulawesi Selatan yang menunjukkan jika kejadian *overweight* lebih tinggi dibandingkan kejadian obesitas.

Jenis kelamin menjadi salah satu faktor yang menentukan kebutuhan gizi anak. Anak laki-laki cenderung lebih banyak membutuhkan energi daripada anak perempuan, karena mereka lebih banyak melakukan aktivitas fisik⁹. Selain itu, persentase obesitas pada umumnya lebih tinggi pada anak laki-laki, kemungkinan disebabkan oleh persepsi anak perempuan yang lebih membatasi makan untuk alasan penampilan¹⁰.

Dalam penelitian ini, temuan kejadian *overweight* dan kejadian obesitas menurut jenis kelamin sejalan dengan data prevalensi nasional kejadian gizi lebih yang menyebutkan kejadian kegemukan lebih tinggi ditemukan pada anak perempuan, namun kejadian obesitas lebih tinggi ditemukan pada anak laki-laki. Dalam sebuah penelitian yang dilakukan di Sulawesi Tenggara menunjukkan hasil yang hampir sama dengan penelitian ini, dimana kejadian obesitas lebih tinggi pada anak laki-laki, namun kejadian *overweight* pada anak perempuan ditemukan lebih tinggi¹¹.

Umur juga menjadi faktor internal yang menentukan kebutuhan gizi seseorang. Semakin tinggi umur anak, semakin berkurang tingkat obesitas anak, dikarenakan semakin bertambahnya umur, kebanyakan anak mulai merasa malu bila ketahuan banyak makan. Sebuah penelitian menemukan jika anak pada usia 10 tahun ke atas memiliki persentase kejadian gizi lebih yang lebih tinggi dibandingkan anak di bawah 10 tahun¹¹.

Karakteristik keluarga merupakan faktor eksternal yang dapat mempengaruhi status gizi seseorang, diantaranya adalah pendidikan, pekerjaan dan pendapatan keluarga. Tingkat pendidikan berhubungan dengan kemudahan seseorang dalam memahami pengetahuan gizi yang mereka peroleh. Sementara kemampuan keluarga untuk membeli bahan makanan antara lain bergantung pada besar-kecilnya pendapatan keluarga yang juga dipengaruhi oleh jenis pekerjaan¹². Dalam penelitian ini, sebagian besar responden berasal dari keluarga dengan tingkat sosial-ekonomi menengah ke atas.

Sebuah penelitian menunjukkan bahwa proporsi status gizi lebih dijumpai 3 kali lebih berpeluang pada responden dengan tingkat pendidikan orangtua yang rendah¹³. Sebuah penelitian juga menunjukkan responden yang mengalami gizi lebih banyak ditemukan pada anak dengan ekonomi keluarga menengah ke atas dan pendapatan orangtua yang tinggi atau menengah¹¹. Namun hasil berbeda ditunjukkan dalam sebuah penelitian lainnya dimana proporsi status gizi lebih justru dijumpai lebih tinggi pada responden dengan pendapatan keluarga rendah, hal ini dikarenakan pendapatan yang tinggi tidak selalu dapat menjamin bahwa mutu makanan juga akan membaik¹³.

Status pekerjaan orangtua, khususnya ibu dapat mempengaruhi perilaku makan pada anak. Dalam sebuah penelitian menunjukkan bahwa proporsi status gizi lebih,

ditemukan 2 kali lebih besar pada responden dengan ibu yang bekerja. Hal ini dikarenakan ibu pekerja sebagian waktunya akan tersita, sehingga berpengaruh pada pemberian makanan terhadap anak serta status gizi anak nantinya¹³.

2. Kebiasaan Sarapan

Frekuensi sarapan memiliki kontribusi dalam meregulasi selera makan dan pencegahan obesitas. Meninggalkan sarapan dapat beresiko terjadinya peningkatan berat badan karena akan memicu konsumsi yang berlebihan pada siang hari. Melewatkan sarapan kemungkinan berkaitan dengan meningkatnya konsumsi *snack* dan tingginya asupan *snack* tinggi lemak^{5,14}.

Frekuensi sarapan dalam penelitian ini adalah jumlah hari dalam sepekan dimana responden terbiasa melakukan sarapan. Dalam penelitian ini, tidak ditemukan responden yang tidak pernah sarapan, sebagian besar responden memiliki kebiasaan sarapan sebanyak 5-7 hari dengan kategori sering, sedangkan sisanya terbiasa sarapan sebanyak 1-4 hari setiap pekannya. Hasil penelitian ini sejalan dengan salah satu penelitian lain yang juga menemukan responden yang terbiasa melakukan sarapan lebih tinggi dibandingkan dengan responden yang tidak terbiasa melakukan sarapan¹⁵.

Namun terdapat penelitian lain yang menyimpulkan bahwa responden yang tidak terbiasa melakukan sarapan justru lebih tinggi dibandingkan dengan responden yang terbiasa melakukan sarapan. Penelitian tersebut juga menunjukkan jika semakin sering anak melewati sarapan maka risiko terjadinya kegemukan menjadi lebih tinggi¹⁶. Salah satu penelitian lain juga menguji hubungan frekuensi sarapan dengan kejadian obesitas pada anak, dimana responden dengan frekuensi sarapan tidak rutin (<4 kali/minggu) cenderung memiliki status obesitas¹⁷.

Di Indonesia, umumnya sarapan dilakukan antara bangun pagi sampai pukul 09.00 pagi. Pada anak sekolah, sarapan sangat dianjurkan sebagai sumber energi otak, sehingga sarapan pada anak sekolah sebaiknya dilakukan pada pukul 06.00 atau sebelum pukul 07.00 yaitu sebelum terjadi hipoglikemia atau kadar gula darah sangat rendah¹⁸.

Dalam penelitian ini, sebagian besar responden melakukan sarapan pagi di rumah sebelum berangkat sekolah. Sedangkan sisanya membawa makanan sarapannya ke sekolah atau membeli makanan untuk dikonsumsi sebelum pelajaran dimulai atau saat masuk waktu istirahat. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan salah satu penelitian yang menunjukkan kebiasaan makan pagi pada sebagian besar anak sekolah dasar adalah sebelum berangkat ke sekolah, namun terdapat pula anak yang tidak sempat makan pagi, sehingga hanya diberi uang saku untuk membeli jajan di sekolah¹⁹.

Menu sarapan sebaiknya memenuhi kebutuhan zat gizi secara menyeluruh, yang terdiri dari pangan karbohidrat, lauk-pauk, sayuran, buah-buahan dan minuman¹⁸. Dalam penelitian ini, tipe menu sarapan sampel hanya terdiri dari makanan sumber karbohidrat dengan lauk dan minuman. Sementara tipe sarapan yang mendekati komposisi lengkap, yaitu karbohidrat, lauk, sayur dan minuman hanya sebesar 4,76%. Kemudian terdapat pula 4,76% sampel yang hanya mengonsumsi minuman sebagai menu sarapannya.

Hasil tersebut sejalan dengan penelitian lain yang menemukan tipe menu sarapan yang paling banyak dikonsumsi oleh anak usia 6-12 tahun meliputi pangan sumber

karbohidrat, protein, dan minuman. Sementara hanya sekitar 0,6% anak yang mengonsumsi sarapan dengan tipe sarapan lengkap yang terdiri dari pangan sumber karbohidrat, protein, sayur, buah, dan minuman²⁰.

Dalam penelitian ini, sumber karbohidrat yang paling banyak dikonsumsi sampel adalah nasi putih, sedangkan lauk sumber protein adalah telur ayam. Beberapa responden hanya mengonsumsi roti, sereal, kue dan susu untuk menu sarapannya. Responden yang mengonsumsi sayur dan buah dalam menu sarapannya masih sangat minim.

Hasil penelitian ini sejalan dengan salah satu penelitian dimana sebagian besar responden memiliki kualitas makanan sarapan yang kurang baik yaitu hanya mengonsumsi makanan sumber karbohidrat dan protein seperti nasi dan telur ceplok tanpa sayur maupun buah-buahan yang berakibat rendahnya asupan serat saat sarapan²¹. Penelitian lain menunjukkan bahwa lebih dari separuh responden memiliki kualitas sarapan yang buruk karena susunan menu sarapan yang hanya terdiri dari karbohidrat dan lauk saja serta jenis pangan sarapan yang tidak beragam²².

Selain dari jenis makanan, sarapan juga sebaiknya memenuhi sekitar 15-30% dari total kebutuhan gizi harian terutama energi¹⁸. Dalam penelitian ini, sebagian besar responden memperoleh asupan energi sarapan dengan kategori cukup. Rata-rata asupan energi yang diperoleh dari menu sarapan responden adalah sebesar 397,14 kkal dan secara persentase kecukupan energi sarapan rata-rata sebesar 19,74%. Angka asupan energi terkecil yaitu hanya mencapai 118,8 kkal dengan persentase hanya sebesar 9% dari kebutuhan energi sarapan yang dianjurkan. Hal ini dikarenakan masih ada responden yang hanya mengonsumsi kue atau minuman saja sebagai menu sarapan.

Hasil lain ditunjukkan dalam sebuah penelitian di NTT dimana sebagian besar anak sekolah dasar mengonsumsi menu sarapan dengan asupan energi yang masih kurang (<15% AKG) sementara hanya sekitar 27,4% dengan kategori cukup. Hal ini dikarenakan menu sarapan yang tidak bervariasi dimana sebagian besar hanya berupa pangan karbohidrat tanpa diimbangi dengan pangan sumber zat gizi lainnya²³.

Salah satu faktor yang mempengaruhi terbentuknya kebiasaan sarapan pada anak adalah adanya dukungan keluarga, khususnya orangtua. Dukungan orangtua sangat berperan nyata dalam menciptakan perilaku makan yang baik pada anak, termasuk perilaku membiasakan sarapan pagi setiap hari. Dalam penelitian ini, keluarga khususnya orangtua menjadi pihak yang paling banyak memberikan dukungan dan dorongan agar anak mau membiasakan sarapan pagi.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian lain yang mengemukakan bahwa anak dengan kebiasaan sarapan yang baik ditunjang dengan dukungan keluarga yang tinggi²⁴. Sebuah penelitian lain juga menjelaskan adanya kebiasaan sarapan keluarga juga akan membentuk kebiasaan sarapan anak karena anak cenderung menerapkan kebiasaan yang sama dengan kebiasaan sarapan orang tuanya yang telah terbentuk²².

Dukungan keluarga yang tinggi, terutama dari orangtua juga ditunjukkan melalui peran mereka dalam menyediakan makanan sarapan di rumah. Sebagian besar responden dalam penelitian ini mengaku bahwa keluarga, khususnya ibu merupakan pihak yang paling sering menyediakan makanan sarapan. Hasil ini juga sejalan dengan tingginya

tingkat ketersediaan sarapan yang menunjukkan jika sebagian besar responden memiliki tingkat ketersediaan sarapan di rumah yang tergolong sering (sebanyak 5-7 hari).

Sebuah penelitian menyebutkan adanya hubungan yang signifikan antara ketersediaan sarapan dengan kebiasaan sarapan anak. Peran ibu sangat penting dalam hal ketersediaan makanan di rumah. Umumnya ibu yang tidak bekerja lebih banyak waktu untuk menyiapkan sarapan di pagi hari daripada ibu yang bekerja²⁴. Namun, pada penelitian lain, ditemukan bahwa ibu yang bekerja maupun tidak bekerja tetap menyediakan sarapan, hanya saja anak tidak mau sarapan dengan berbagai alasan²².

Hal tersebut juga terjadi dalam penelitian ini, dimana beberapa anak tetap tidak mau menyantap makanan sarapan meskipun telah tersedia setiap harinya. Dalam penelitian ini, responden menyampaikan beberapa alasan jika memilih untuk tidak sarapan. Sebagian besar responden mengaku melewatkan sarapan karena tidak sempat sarapan. Sisanya mengaku terkadang merasa malas sarapan, tidak selera dengan menu sarapan yang disediakan, atau memang tidak tersedia sarapan di rumah.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian lain yang menyebutkan penyebab anak tidak mau sarapan antara lain karena sudah kebiasaan tidak pernah makan pagi atau karena tidak sempat makan pagi. Penyebab anak tidak mau makan, terutama dikarenakan tidak ada waktu untuk makan pagi, karena sering bangun kesiangan, sehingga hanya diberi bekal uang saku sekedarnya¹⁹.

3. Kebiasaan Jajan di *Coffee Break* Sekolah

Adanya layanan penyediaan makanan di sekolah memiliki peran dalam membentuk kebiasaan makan pada anak selama berada di sekolah. Hal ini karena anak menghabiskan waktu di sekolah sekitar 4-8 jam, terlebih bagi sekolah yang menerapkan sistem *full day school* yang mengharuskan anak berada di sekolah sepanjang pagi hingga sore hari, seperti di SDIT Al-Hikmah Maros.

Salah satu layanan penyediaan makanan bagi peserta didik yang tersedia di SDIT Al-Hikmah Maros adalah *coffee break* sekolah. Layanan *coffee break* sendiri berupa pendistribusian makanan jajanan dalam satu paket yang terdiri atas makanan dan minuman kepada peserta didik, namun sifatnya tidak wajib dan tetap dikenakan harga sebesar Rp. 3.000 untuk satu paket makanan jajanan. Pembagian ini rutin dilakukan setiap hari saat memasuki waktu istirahat pukul 09.00 WITA.

Salah satu penelitian juga mengambil lokasi dengan karakteristik yang hampir sama dengan lokasi penelitian ini, yaitu di salah satu sekolah swasta berbasis pendidikan Islam. Penelitian tersebut dilakukan di SD Islam Al-Hikmah Selokerto. Para peserta didik di sekolah ini juga disediakan *snack* pagi dan makan siang. Peserta didik mendapatkan *snack* ringan pada pukul 09.10 WIB. *Snack* yang diberikan kepada peserta didiknya tergolong jenis makanan ringan (Iswati dkk., 2018).

Hasil pemantauan BPOM menemukan ada 35,5% makanan jajanan anak sekolah tidak memenuhi syarat seperti mutu kebersihan, kesehatan, dan keamanan, sehingga dapat menimbulkan dampak yang tidak baik bagi gizi dan kesehatan anak²⁶. Pada pelayanan *coffee break* di SDIT Al-Hikmah Maros, pendistribusian jajanan *coffee break* dibagikan dan dihabiskan oleh peserta didik di dalam ruang kelas yang belum memenuhi

syarat ruangan yang sehat dan aman untuk aktivitas makan. Selain itu, jajanan yang dibagikan juga tidak disimpan dalam wadah tertutup dan disajikan tanpa kemasan, sehingga rentan terkontaminasi secara biologis, fisik, maupun kimia.

Frekuensi jajan dalam penelitian ini adalah jumlah hari dimana responden terbiasa melakukan jajan di *coffee break* sekolah. SDIT Al-Hikmah Maros menerapkan sistem *full day school*, dimana hari aktif sekolah dalam sepekan adalah selama 5 hari (Senin-Jumat). Pada penelitian ini, hampir semua responden memiliki kebiasaan jajan di *coffee break* sekolah, dengan kategori sering (4-5 hari). Namun terdapat responden yang mengaku tidak pernah jajan di *coffee break* sekolah dengan berbagai alasan.

Penelitian ini sejalan dengan sebuah survei yang menemukan bahwa sebanyak 98,9% anak sekolah memiliki kebiasaan jajan di sekolah dan hanya 1% yang tidak pernah jajan, diantaranya sebanyak 48% responden memiliki frekuensi jajan sering/selalu yaitu ≥ 4 kali per minggu²⁷.

Sebuah penelitian juga menunjukkan hampir seluruh responden mempunyai kebiasaan jajan di sekolah setiap harinya, dengan frekuensi terbanyak adalah dua kali dalam sehari²⁸. Lebih lanjut, dalam penelitian lain mengaitkan kebiasaan jajan dengan kejadian gizi lebih pada anak sekolah dasar, dimana responden dengan frekuensi jajan sering memiliki peluang 5 kali lebih besar untuk berstatus gizi lebih dibanding dengan responden dengan frekuensi jajan tidak sering¹³.

PJAS menyumbang 31,06% energi dan 27,44% protein dari total konsumsi pangan harian. Selain itu, sebanyak 48% responden memiliki kebiasaan jajan dengan total energi jajanan yang berlebih yaitu sebesar 384 kkal²⁷. Asupan selingan atau *snack* pada umumnya, baik western *fast food* maupun makanan jajanan lokal mengandung energi, lemak dan garam yang tinggi, tetapi kandungan seratnya rendah¹⁷.

Hasil survei tersebut juga sejalan dengan penelitian ini, dimana rata-rata energi yang terkandung dalam satu paket jajanan *coffee break* yang disediakan juga tergolong berlebih yaitu sebesar 321,8 kkal. Hasil ini juga hampir sama dengan penelitian yang menemukan rerata energi jajanan sebesar 326,38 kkal, lebih tinggi dari kebutuhan yaitu 180 kkal untuk anak usia 7-9 tahun dan 205 kkal untuk usia 10-12 tahun²¹.

Satu paket jajanan *coffee break* di SDIT Al-Hikmah Maros terdiri atas makanan dan minuman. Jenis makanan jajanan yang disediakan adalah jenis makanan camilan/kudapan basah, antara lain bakwan, risoles, dadar gulung, onde-onde, donat, pastel, roti pawa, kue pia, dan papais pisang. Sementara minumannya merupakan jenis minuman ringan dalam kemasan yaitu berupa susu kemasan 125 ml.

Ada beberapa faktor yang mendorong perilaku jajan pada anak sekolah dasar, salah satunya adalah faktor ekonomi. Umumnya, semakin besar uang saku yang didapatkan anak sekolah, maka akan semakin besar daya beli makanan jajanan dan mendorong konsumsi berlebih. Dalam penelitian ini, sebagian besar responden mendapatkan uang jajan sebesar Rp 5.000-10.000 setiap harinya. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa besarnya uang saku berhubungan dengan kejadian gizi lebih. Jumlah uang saku yang lebih besar membuat anak sekolah sering mengonsumsi makanan jajanan tanpa menghiraukan kandungan gizinya, karena adanya kebebasan untuk memilih sendiri makanan yang mereka sukai¹⁶.

Selain itu, hal lain yang dapat mendorong anak untuk membeli jajanan adalah selera atau kesukaan anak terhadap jenis jajanan tertentu. Dalam pemilihan jajanan, sebagian besar anak sekolah dasar cenderung menganggap rasa lebih penting daripada kandungan gizi jajanan. Hal ini ditunjukkan dalam sebuah penelitian dimana sebagian responden membeli makanan jajanan karena rasanya yang enak²⁸.

Hasil penelitian tersebut sejalan dengan temuan dalam penelitian ini dimana sebagian responden yang memilih untuk tidak membeli jajanan *coffee break* karena tidak selera atau tidak menyukai menu jajanan yang disediakan. Beberapa responden mengaku tidak begitu menyukai rasa dari jenis jajanan tertentu atau merasa bosan karena kurangnya variasi jajanan. Meskipun sebagian besar responden mengaku menghabiskan semua makanan jajanannya, namun beberapa responden mengaku sering memberikan makanannya kepada teman atau membuang makanan yang tidak disukainya.

KESIMPULAN

1. Sebagian besar sampel terbiasa melakukan sarapan sebanyak 5-7 hari sebelum berangkat ke sekolah. Keluarga khususnya orangtua berperan sebagai pihak yang paling banyak mendorong sampel untuk sarapan dan paling sering menyediakan makanan sarapan. Sebagian besar sampel menikmati sarapan yang disediakan dengan tingginya tingkat kesukaan dan tidak menyisakan makanan sarapan. Sebagian besar sampel mengaku terkadang melewatkan sarapan karena tidak sempat untuk sarapan.
2. Sebagian besar sampel memiliki kebiasaan jajan di *coffee break* sekolah sebanyak 4-5 hari, namun terdapat sampel yang tidak pernah jajan di *coffee break* sekolah. Sebagian besar sampel menilai jajanan *coffee break* yang disediakan biasa saja, beberapa lainnya mengaku tidak begitu menyukainya. Sebagian besar sampel terkadang memilih untuk tidak jajan di *coffee break* sekolah dengan alasan tidak selera.
3. Kualitas menu sarapan yang dikonsumsi sampel sebagian besar telah memenuhi asupan makronutrien yang cukup dari menu sarapan. Namun masih kurang memenuhi tipe menu sarapan yang lengkap dengan konsumsi buah dan sayur yang masih sangat rendah;
4. Kualitas menu jajanan *coffee break* yang dikonsumsi oleh sampel masih kurang, dimana jenis makanan jajanan yang disediakan kurang bervariasi. Selain itu, estimasi total kandungan gizi dari beberapa paket menu yang disediakan, sebagian besar masih melebihi jumlah yang dianjurkan untuk makanan jajanan anak sekolah (5-10%) dan juga melebihi syarat PMT-AS.

SARAN

1. Diharapkan kepada orangtua agar lebih memerhatikan kualitas menu sarapan anak dengan menu yang divariasikan dengan makanan jajanan kesukaan anak, namun tetap memerhatikan kualitas gizinya. Selain itu, perlu adanya dukungan penuh dari keluarga untuk menciptakan kebiasaan sarapan dengan pemberian motivasi dan pemahaman yang baik.
2. Diharapkan kepada pihak sekolah untuk lebih meningkatkan kualitas pelayanan *coffee break* di SDIT Al-Hikmah Maros dalam hal higienitas makanan serta penyediaan menu yang lebih beragam dengan kandungan gizi yang sesuai dengan syarat kebutuhan gizi anak

sekolah. Selain itu, perlunya upaya memahamkan peserta didik tentang sarapan dan jajan yang sehat.

3. Diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian terkait gambaran yang telah diteliti di tempat ataupun kondisi yang berbeda dengan indikator lain yang belum digambarkan dalam penelitian ini, khususnya kualitas menu makanan pada layanan penyediaan makanan sekolah berupa *coffee break* ataupun program PMT-AS.

DAFTAR PUSTAKA

1. WHO, 2013. *Overweight and Obesity*. World Health Organization
2. Kemenkes RI, 2018. *Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
3. WHO, 2015. *Epidemic of Obesity and Overweight Linked to Increased Food Energy Supply*. World Health Organization
4. Hardinsyah, 2013. *Naskah Akademik Pekan Sarapan Nasional*. Jakarta: Pergizi Pangan Indonesia
5. Rampersaud, G.C., Pereira, M.A., Girard, B.L., Adams, J., and Metz, J.D., 2005. Breakfast Habits, Nutritional Status, Body Weight and Academic Performance in Children Adolescents. *Journal of The American Dietetic Association*, 105(5) p. 743-760
6. Putra, A., Syafira, D.N., Mauliyda, S., Afandi, A., dan Wahyuni, S., 2018. Kebiasaan Sarapan pada Mahasiswa Aktif. *HIGEIA Journal Of Public Health Research And Development*, 2(4)
7. Kemenkes RI, 2011. *Makanan Sehat Anak Sekolah*. Jakarta: Forum Koordinasi Jejaring Informasi Pangan dan Gizi Direktorat Bina Gizi dan KIA Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
8. Hardinsyah dan Supriasa I.D.N., 2016. *Ilmu Gizi: Teori dan Aplikasi*. Jakarta: EGC
9. Octaviani, P., Izhar, M.D., dan Amir, A., 2018. Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Anak Sekolah Dasar di SD Negeri 47/IV Kota Jambi. *Jurnal Kesmas Jambi (JKMJ)*, 2(2)
10. Sartika, R., 2011. Faktor Risiko Obesitas pada Anak 5-15 Tahun di Indonesia. *Makara Kesehatan*, 15(1) p. 37-43
11. Supiati, Ismail, J., dan Siwi, R., 2014. Perilaku Makan dan Kejadian Obesitas Anak di SD Negeri Kota Kendari, Sulawesi Tenggara. *Jurnal Gizi dan Dietetik Indonesia*, 2(2) p. 68-74
12. Apriadi, W.H., 2005. *Gizi Keluarga*. Jakarta: PT. Penebar Swadaya
13. Suharsa, H. dan Sahnaz, 2016. Status Gizi Lebih dan Faktor-Faktor Lain yang Berhubungan pada Siswa Sekolah Dasar Islam Tirtayasa Kelas IV dan V di Kota Serang Tahun 2014. *Jurnal Lingkar Widyaaiswara*, 3(1) p. 53-76
14. Pereira, M.A., Erickson, E., McKee, P., Schrankler, K., Raatz, S.K., Lytle, L.A., and Pellegrini, A.D., 2011. Breakfast Frequency and Quality may Affect Glycemia and Appetite in Adults and Children. *J Nutr.* 141 p. 163-168
15. Suryamulyawan, K.A. dan Arimbawa, I.M., 2019. Prevalensi dan Karakteristik Obesitas pada Anak di Sekolah Dasar Saraswati V Kota Denpasar Tahun 2016. *Intisari Sains Medis*, 10(2) p. 342-346
16. Rosyidah, Z. dan Andrias, D.R., 2015. Jumlah Uang Saku dan Kebiasaan Melewatkan Sarapan Berhubungan dengan Status Gizi Lebih Anak Sekolah Dasar. *Media Gizi Indonesia*, 10(1) p. 1-6
17. Kurniawati, P. dan Fayasari, A., 2018. Sarapan dan Asupan Selingan Terhadap Status Obesitas pada Anak Usia 9-12 Tahun. *Jurnal Ilmu Gizi Indonesia*, 1(2) p. 69-76

18. Kemenkes RI, 2014. *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
19. Sukiniarti, 2015. Kebiasaan Makan Pagi pada Anak Usia SD dan Hubungannya dengan Tingkat Kesehatan dan Prestasi Belajar. *Jurnal Pendidikan Biologi Indonesia*, 1(3) p. 315-321
20. Perdana, F. dan Hardinsyah, 2013. Analisis Jenis, Jumlah, dan Mutu Gizi Konsumsi Sarapan Anak Indonesia. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 8(1) p. 39-46
21. Mariza, Y.Y. dan 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) p. 207-213
22. Gemily, S.C., Aruben, R., dan Suyatno, 2015. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kebiasaan dan Kualitas Sarapan Siswa Kelas V di SDN Sendangmulyo 04 Kecamatan Tembalang, Semarang Tahun 2015. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 3(3)
23. Yunawati, I., Hadi, H., dan Julia, M., 2015. Kebiasaan Sarapan Tidak Berhubungan dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar di Kabupaten Timor Tengah Selatan, Provinsi Nusa Tenggara Timur. *Jurnal Gizi dan Dietetik Indonesia*, 3(2) p. 77-86
24. Meriska, I., Pramudho, K., dan Murwanto, B., 2014. Perilaku Sarapan Pagi Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Kesehatan*, V(1) p. 90-97
25. Sofianitas, N.I., Arini, F.A., dan Meiyetriani, E., 2015. Peran Pengetahuan Gizi dalam Menentukan Kebiasaan Sarapan Anak-Anak Sekolah Dasar Negeri di Pondok Labu, Jakarta Selatan. *Jurnal Gizi Pangan*, 10(1) p. 57-62
26. BPOM RI, 2011. *Laporan Tahunan*. Jakarta: Direktorat Penilaian Keamanan Pangan Badan Pengawas Obat dan Makanan RI
27. BPOM RI, 2008. *Laporan Akhir Monitoring dan Verifikasi Profil Keamanan Pangan Jajanan Anak Sekolah (PJAS) Nasional Tahun 2008*. Jakarta: Direktorat Surveilans dan Penyuluhan Keamanan Pangan, Deputi Bidang Pengawasan Keamanan Pangan dan Bahan Berbahaya Badan Pengawas Obat dan Makanan RI
28. Aini, S.Q., 2019. Perilaku Jajan pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Litbang : Media Informasi Penelitian, Pengembangan dan IPTEK*, XV(2) p. 133-146