

PENDIDIKAN SARAPAN SEHAT MENUJU BANGSA SEHAT BERPRESTASI BAGI ANAK SEKOLAH DASAR NEGERI MAUK III KABUPATEN TANGERANG BANTEN

Putri Ronitawati, Mertien Sa' Pang, Laras Sitoayu, Rachmanida Nuzrina,
Vitria Melani, Prita Dhyani S, Anugerah Novianti
Department of Nutrition Faculty of Health Sciences, Esa Unggul University
Jl. Arjuna Utara No. 9 Kebun Jeruk, Jakarta 11510
putri.ronitawati@esaunggul.ac.id

Abstract

In the 6-12 year period, school-aged children are very sensitive in shaping their cognitive development. If during this period they experience hunger then the opportunity to study in school to be reduced (WFP 2006). One message Balanced Nutrition (message six), based on Permenkes No. 41/2014 is a habit of breakfast. Nutrition education accompanied by the provision of food in schools such as a healthy breakfast will run more effectively when walking in tandem. Healthy breakfast education activity aims to raise public awareness, especially school children about the importance of breakfast, the benefits of breakfast, the type of healthy breakfast, and snacks safe. This activity is held in order to commemorate World Health Day and National Education Day and aim to socialize healthy breakfast education activity for School Children at SDN Mauk III of Tangerang Regency of Banten. Socialization is done by providing nutrition education with comic media "Come Breakfast" as one of education media which accompanied by healthy breakfast together in class as much as 268 School Children attend and follow this activity with good Understanding and socialization is strengthened by education media and practice directly related healthy breakfast together in accordance with Balanced Nutrition used and given to the participants so easily understood and applied in everyday life both at home and at school. Such activities are important every year with different target targets, so that the socialization of healthy breakfast in accordance with the principles of balanced nutrition with nutrition education can be achieved well.

Keywords: *primary school children, nutrition education, healthy breakfast*

Abstrak

Pada periode 6-12 tahun, anak usia sekolah sangat sensitif dalam membentuk perkembangan kognitifnya. Bila pada periode ini mereka mengalami kelaparan maka kesempatan untuk belajar di sekolah menjadi berkurang (WFP 2006). Salah satu pesan Gizi Seimbang (pesan keenam), berdasarkan Permenkes No 41/2014 adalah biasakan sarapan. Pendidikan gizi disertai penyelenggaraan makanan di sekolah seperti Sarapan sehat akan berjalan lebih efektif bila berjalan beriringan. Kegiatan pendidikan sarapan sehat bertujuan meningkatkan kesadaran masyarakat khususnya anak sekolah mengenai pentingnya sarapan, manfaat sarapan, jenis sarapan sehat, dan jajanan aman. Kegiatan ini dilaksanakan dalam rangka memperingati Hari Kesehatan Dunia dan Hari Pendidikan Nasional serta bertujuan untuk mensosialisasikan kegiatan pendidikan sarapan sehat bagi Anak Sekolah di SDN Mauk III Kabupaten Tangerang Banten. Sosialisasi dilakukan dengan memberikan pendidikan gizi dengan media komik "Ayo Sarapan" sebagai salah satu media edukasi yang disertai dengan sarapan sehat bersama di kelas sebanyak 268 Anak Sekolah hadir dan mengikuti kegiatan ini dengan baik. Pemahaman dan sosialisasi diperkuat dengan adanya media edukasi serta praktek secara langsung terkait sarapan sehat bersama sesuai dengan Gizi Seimbang yang digunakan serta diberikan pada peserta sehingga mudah dipahami dan diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari baik di rumah maupun di sekolah. Kegiatan seperti ini penting dilakukan setiap tahun dengan target sasaran yang berbeda-beda, sehingga sosialisasi sarapan sehat sesuai dengan prinsip gizi seimbang yang disertai pendidikan gizi dapat tercapai dengan baik.

Kata kunci : *anak sekolah dasar, pendidikan gizi, sarapan sehat*

Pendahuluan

Pada penelitian Riskesdas, status gizi pada anak usia 6—12 tahun di Jawa Barat dengan indikator IMT/U yaitu sangat kurus sebesar 3.5%, kurus sebesar 6.7%, normal sebesar 81.4%, dan gemuk sebesar 8.5%. Pemenuhan zat-zat gizi yang

baik dapat menjadi salah satu indikator kualitas sumber daya manusia sehingga harus diberikan secara tepat baik dari segi kualitas maupun kuantitas pada usia anak sekolah (Sungkowo *et al.*, 2008). Anak sekolah termasuk ke dalam salah satu kelompok rawan gizi yang apabila makanan yang dikonsumsi

kurang diperhatikan makastatus gizi merekaterpengaruh. Status gizi anak sekolah yang rendah akan mempengaruhi kualitas Sumber Daya Manusia di masa mendatang padahal anak sekolah meru-pakan generasi penerus dan dapat membawa perubahan bagi bangsa dan negara di masa depan.

Tumbuh kembang anak usia sekolah yang optimal salah satunya dipengaruhi oleh pemberian gizi yang sesuai dengan gizi seimbang. Kebutuhan gizi anak sekolah usia 6–12 tahun berkisar antara 1.550–2050 Kkal. Menurut Giovannini (2008), sarapan didefinisikan sebagai makanan yang dikonsumsi sebelum atau pada awal kegiatan sehari-hari, dalam kurun waktu dua jam setelah bangun tidur, dan tidak melebihi jam 10.00 serta memberi asupan kalori sekitar 20–35% dari total kebutuhan energi harian. Hasil studi di Indonesia, menunjukkan bahwa 20 hingga 40% anak-anak Indonesia tidak terbiasa untuk sarapan 44.6% anak sarapan dengan mutu gizi rendah (Hardinsyah 2012; Hardinsyah & Aries M 2012). Jenis makanan yang paling favorit dikonsumsi saat sarapan oleh anak 6-12 tahun adalah nasi putih, telur ceplok/dadar, tempe goreng, sayur berkuah, ikan goreng, mie instan, nasi goreng, sayuran (tumis), tahu goreng, serta roti dan turunnannya. (Hardinsyah & Aries M 2012).

Sarapan pagi bagi anak usia sekolah sangat penting, karena waktu sekolah anak-anak banyak melakukan aktivitas yang membutuhkan energi cukup besar. Menurut Muchtar (2011), ada perbedaan yang nyata terkait kemampuan konsentrasi menggunakan uji digit simbol antara anak yang biasa sarapan dengan yang tidak biasa sarapan di Kabupaten Bogor. Pada periode 6-12 tahun, anak usia sekolah sangat sensitif dalam membentuk perkembangan kognitifnya. Bila pada periode ini mereka mengalami kelaparan maka kesempatan untuk belajar di sekolah menjadi berkurang (WFP 2006). Penelitian lain menunjukkan bahwa konsumsi sarapan dapat meningkatkan fungsi kognitif yang berhubungan dengan memori, nilai tes, dan kehadiran di sekolah (Rampersaud *et al.* 2005). Sarapan bukan sekedar mengonsumsi pangan di pagi hari, tetapi seharusnya dapat memenuhi 15-30% kebutuhan zat gizi harian. Sementara hasil penelitian menunjukkan anak yang belum memenuhi kebutuhan gizinya saat sarapan sehingga perlu upaya peningkatan pengetahuan dan praktek untuk meningkatkan mutu gizi sarapan.

Di Kairo prevalensi anak sekolah dasar yang tidak sarapan saat akan berangkat ke sekolah mencapai 3.9% (Wahba *et al.*, 2006). Penelitian Pandey *et al.* (2013) di sekolah dasar Benghazi Libya juga menunjukkan bahwa sekitar 38.6% anak melewatkan sarapannya setiap hari. Hasil studi di Indonesia sekitar 20-40% anak-anak Indonesia tidak terbiasa untuk sarapan (Hardinsyah 2012). Perilaku kebi-

asaan yang masih kurang tersebut dilatarbelakangi oleh rendahnya pengetahuan anak tentang gizi dan kesehatan.

Di Indonesia, menurut (Khomsan 2005) alasan banyaknya anak yang tidak biasa sarapan sebelum berangkat ke sekolah adalah karena tidak tersedia pangan untuk disantap, pangan tidak menarik, jenis pangan yang disediakan monoton (membosankan), tidak cukup waktu (waktu terbatas) karena harus berangkat pagi. Di perkotaan tidak sarapan seringkali disebabkan kesibukan ibu bekerja, dan waktu yang amat terbatas dipagi hari karena harus segera meninggalkan rumah. Bagi orang tua, khususnya ibu, masalah utama untuk membiasakan sarapan pada anak adalah sulitnya membangunkan anak dari tidurnya untuk sarapan (59%), sulit mengajak anak untuk sarapan (19%), sulit meminta anak menghabiskan sarapan (10%), dan kuatir anak telat sekolah (6%) (Hardinsyah *et al.* 2012).

Suatu penelitian menunjukkan bahwa program pendidikan gizi yang mengajarkan pesan-pesan positif tentang diet berpotensi dapat meningkatkan perilaku diet dan meningkatkan pengetahuan gizi pada anak-anak (Power *et al.* 2005). Kampanye sarapan sehat khususnya mengenai sarapan harus dilaksanakan secara berkelanjutan oleh semua pihak yaitu anak-anak, ibu, guru, dan tokoh masyarakat. Hal ini diperlukan agar kebiasaan sarapan selalu diterapkan sehingga asupan zat gizi dapat terpenuhi (Briawan D, Ekayanti I, Koerniawati RD 2013).

Dalam rangka Pendidikan berkelanjutan Sarapan Sehat, Perhimpunan Pakar Gizi Pangan Indonesia dan Indofood bekerjasama dengan Program Studi Ilmu Gizi Universitas Indonesia serta mitra pendukung menyelenggarakan pendidikan sarapan sehat kepada siswa, guru, dan orangtua siswa sebagai bentuk pengabdian kepada masyarakat. Kegiatan ini bertujuan untuk mensosialisasikan dan penyegaran tentang pentingnya sarapan sehat bagi anak-anak sekolah dasar, sehingga diharapkan mereka memiliki pengetahuan gizi meningkat dan perilaku siswa mengenai pentingnya sarapan sehat menjadi lebih baik

Metode Pelaksanaan Pelatihan dan Edukasi Sarapan Sehat

Kegiatan ini dilakukan di Universitas Esa Unggul pada tanggal 6 April 2017 yang Diorganisir oleh Himpunan Mahasiswa Jurusan Ilmu Gizi dan dipimpin oleh panitia lokal dan panitia pusat pada hari sebelum pelaksanaan penyuluhan pendidikan sarapan sehat di SD. Kegiatan dilakukan dengan cara pemaparan materi dan juga simulasi penyuluhan kepada anak SD oleh fasilitator yang dipimpin oleh panitia lokal dan panitia pusat. Kegiatan ini hanya dilakukan oleh panitia lokal yang ditugaskan

untuk membantu dalam proses penyiapan sarapan sehat. Minimal disiapkan 6 mahasiswa di setiap SD yang bertugas untuk membantu dalam penyiapan sarapan sehat. .

Pendidikan Sarapan Sehat untuk anak SD

Tahap 1 : Fasilitator memperkenalkan 3 jargon sarapan sehat, yaitu 1) fasilitator mengucapkan “Gizi Seimbang!”, dijawab siswa “Bangsa sehat berprestasi”, 2) fasilitator mengucapkan “Sarapan Sehat!”, dijawab siswa “Setiap Pagi!”, 3) fasilitator mengucapkan “Sarapan Sehat!” dijawab siswa “Sehat, Cerdas, Ceria” (ketika mengucapkan “Sehat”, kedua tangan anak diangkat kesamping dengan jari dikepal; ketika mengucapkan “Cerdas”, kedua tangan dengan jari telunjuk menyentuh kening; ketika mengucapkan “Ceria”, kedua tangan diangkat keatas setinggi-tingginya sambil berteriak “ceria” (5-10 menit).

Tahap 2 : Fasilitator melakukan penilaian cepat tentang pengetahuan dan perilaku anak terkait sarapan dan jajanan dengan cara bertanya secara acak kepada anak-anak (pertanyaan dapat berupa “siapa yang tadi sarapan?”, “sarapan apa tadi pagi?”, “siapa yang tadi jajan?”, “Jajan apa tadi pagi?” (5 menit). Fasilitator mendata anak di kelas dengan menggunakan kuesioner singkat yang dibawa oleh setiap fasilitator di kelas.

Tahap 3 : Fasilitator mengajak semua siswa untuk cuci tangan terlebih dahulu dilanjutkan sarapan bersama di kelas (diawali dengan berdoa dan bersyukur) (10 menit).

Tahap 4 : Fasilitator membagikan komik “Ayo Sarapan Sehat!” kepada setiap anak (satu anak satu komik) (3 menit). Fasilitator menjelaskan tentang topik, penulis komik, serta pengenalan tokoh & ringkasan cerita pada halaman kedua komik “Ayo Sarapan Sehat!” (3 menit). Fasilitator meminta setiap anak untuk membaca komik (maksimal 15 menit). Fasilitator memilih 3 anak untuk tampil ke depan dan menceritakan isi komik secara ringkas. Kegiatan ini dilakukan dengan metode penyuluhan di kelas disertai dengan media pendidikan gizi seimbang dan sarapan sehat (komik “Ayo Sarapan Sehat!”).

Materi penyuluhan yang diberikan terkait dengan pentingnya sarapan sehat bagi anak sekolah meliputi penjelasan mengenai Pedoman Gizi Seimbang bagi anak sekolah serta jajanan yang aman bagi anak sekolah. Adapun rincian materi yang akan diberikan dalam kegiatan tersebut meliputi :

1. Komik “Ayo Sarapan Sehat!”



Gambar 1
Komik “Ayo Sarapan Sehat”

2. Permenkes No 41/2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang.

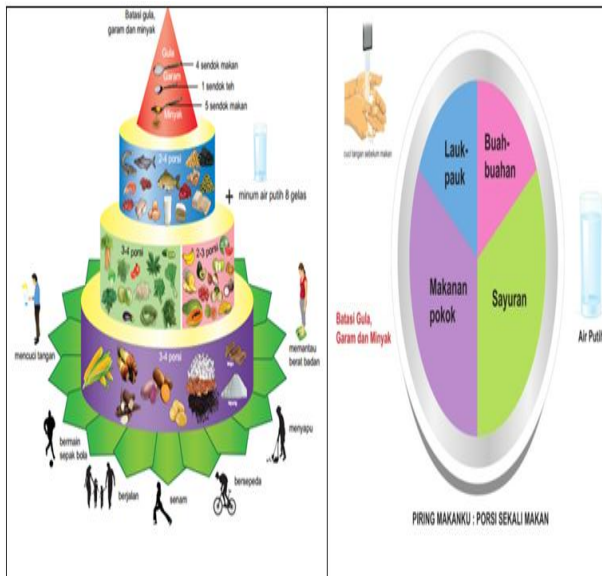
- Pesan ke-6: Biasakan Sarapan
- Pesan ke-7: Biasakan minum air putih yang aman
- Pesan ke-8: Biasakan membaca label pada kemasan pangan
- Pesan ke-9: Cuci tangan pakai sabun dengan air bersih mengalir



Gambar 2

5 Langkah Cuci Tangan Pakai Sabun Yang Benar

3. Slogan dan visual Gizi Seimbang



Gambar 3
Slogan dan Visual Gizi Seimbang

antara lain: usia anak, jenis kelamin anak, pengetahuan anak mengenai kesehatan dan gizi, ketersediaan makanan pagi di rumah, waktu tempuh atau jarak antara rumah dengan sekolah, jumlah uang saku, kebiasaan jajan yang mengenyangkan, kebiasaan membawa bekal dari rumah, persepsi tubuh ideal (ingin seperti model), serta pendidikan, pekerjaan, dan penghasilan orang tua.



Gambar 4.
Suasana Penyuluhan Sarapan Sehat Kepada Anak Sekolah Dasar

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan ini dihadiri oleh Perhimpunan Pakar Gizi dan Pangan Indonesia (PERGIZI PANGAN), dosen Program Studi Ilmu Gizi, Kepala Sekolah, 15 orang guru-guru dan 265 anak sekolah dasar Mauk III Kabupaten Tangerang. Sebelum acara dimulai para siswa ditanyakan mengenai apakah setiap hari selalu sarapan sebelum berangkat ke sekolah, kenapa para siswa tidak sarapan. Berdasarkan hasil diskusi tersebut didapatkan informasi bahwa banyak siswa yang tidak sarapan secara rutin saat berangkat ke sekolah bahkan sama sekali tidak sarapan, dikarenakan anak terlambat bangun dan jarak tempuh sekolah yang cukup jauh sehingga mereka memilih melewati waktu sarapan agar tidak terlambat ke sekolah, anak tidak terbiasa sarapan sehingga sakit perut bila sarapan di pagi hari, selain itu banyak orang tua yang tidak sempat membawakan sarapan tetapi ada sebagian kecil dari para orangtua siswa membawakan bekal tetapi belum sesuai dengan prinsip Gizi Seimbang.

Hasil penelitian Kayapinar (2011) dan Mahoney *et al.* 2005 menunjukkan bahwa 32% dari 200 siswa dan 22 % anak melewati sarapan mereka. Melewati sarapan akan menyebabkan cadangan energi tubuh menjadi habis setelah semalaman. Jarak sekitar dua belas jam antara makan malam dan sarapan akan menyebabkan penurunan kadar glukosa darah, sehingga menyebabkan kekurangan glukosa. Jika hal ini terjadi, dapat menyebabkan gangguan dalam fungsi otak (Al-Oboudi 2010). Faktor-faktor yang memengaruhi kebiasaan sarapan menurut Sandercock, Voss dan Dye (2010) serta Ozdogan, Ozelik, dan Surucuoglu (2010)

Power *et al* (2005) menunjukkan bahwa program pendidikan gizi yang mengajarkan pesan-pesan positif tentang diet berpotensi dapat meningkatkan perilaku diet dan meningkatkan pengetahuan gizi pada anak-anak. Kampanye sarapan sehat merupakan salah satu bentuk pendidikan gizi yang dapat disampaikan menggunakan berbagai media pendidikan. Kampanye sarapan sehat merupakan sebuah gerakan atau kegiatan yang dilakukan untuk memperkenalkan dan memberikan informasi tentang pentingnya sarapan terhadap anak-anak. Kampanye sarapan sehat ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan tentang sarapan sehingga dapat merubah sikap terhadap sarapan yang pada akhirnya menjadikan sarapan sebagai kebiasaan makan yang biasa dilakukan pada anak, keluarga, dan masyarakat umum. Supaya informasi dapat diterima sesuai dengan keinginan dari penyampai pesan, maka media yang ada harus dibuat dengan tidak mengesampingkan syarat media yang baik dan benar (Kuhu 2011). Mengingat pentingnya kebiasaan sarapan terutama di kalangan anak sekolah, menuntut siswa untuk mendapatkan pendidikan gizi yang sesuai dan efektif. Media yang baik dapat menyampaikan pesan, diterima, dan mencapai sasaran dengan baik.

Saat penyuluhan dimulai, fasilitator menjelaskan mengenai pentingnya sarapan sehat bagi anak sekolah. Sarapan didefinisikan sebagai makanan yang dikonsumsi sebelum atau pada awal kegiatan sehari-hari, dalam kurun waktu dua jam setelah bangun tidur, dan tidak melebihi jam 10.00 serta memberi asupan kalori sekitar 20-35% dari total

kebutuhan energi harian (Giovannini 2008). Sarapan sehat yang sesuai dengan prinsip Gizi Seimbang harus mengandung zat tenaga, zat pembangun dan zat pengatur. Menurut Muchtar (2011), ada perbedaan yang nyata terkait kemampuan konsentrasi menggunakan uji digit simbol antara anak yang biasa sarapan dengan yang tidak biasa sarapan di Kabupaten Bogor. Pada periode 6-12 tahun, anak usia sekolah sangat sensitif dalam membentuk perkembangan kognitifnya. Bila pada periode ini mereka mengalami kelaparan maka kesempatan untuk belajar di sekolah menjadi berkurang (WFP 2006). Penelitian lain menunjukkan bahwa konsumsi sarapan dapat meningkatkan fungsi kognitif yang berhubungan dengan memori, nilai tes, dan kehadiran di sekolah (Rampersaud *et al.* 2005).

Selain pemaparan mengenai pentingnya sarapan serta manfaat sarapan, contoh menu sarapan sehat yang baik juga perlu disampaikan. Contoh menu sarapan sehat misalnya nasi dilengkap telur ceplok, tumis sayuran pelangi, tempe goreng lengkuas, pepaya dan air putih, atau alternatif lain adalah roti bakar isi tuna dengan sayuran, dan segelas susu. Penyuluh juga memaparkan menu alternatif yang banyak disukai masyarakat Indonesia yaitu; mie goreng/rebus, telur ceplok, wortel, perkedel tahu dan susu kedelai. Hal ini perlu disampaikan agar para anak sekolah dasar dapat mendapatkan informasi bahwa menu sarapan harus beragam, bervariasi dan berimbang kandungannya terdiri dari sumber zat tenaga, protein, sayur atau buah serta minuman, minuman dalam hal ini boleh berupa air putih, susu ataupun susu nabati sehingga diharapkan dapat diaplikasikan di rumah.

Pelaksanaan edukasi dan pemberian sarapan berjalan dengan baik dan mendapat antusias yang luar biasa dari para siswa sekolah dasar. Semua materi dapat tersampaikan dengan baik dan dipastikan dapat dimengerti dengan jelas. Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini menghasilkan beberapa output, seperti dibawah ini:

- Siswa sekolah dasar mendapatkan informasi mengenai pentingnya sarapan, jenis sarapan yang sehat serta bergizi seimbang, mencuci tangan harus selalu dilakukan sebelum makan dan setelah buang air kecil maupun buang air besar dengan air mengalir dan sabun.
- Siswa sekolah dasar mendapatkan informasi mengenai tumpeng gizi seimbang serta piring makanku bukan empat sehat lima sempurna lagi.
- Siswa sekolah dasar diharapkan selalu membawa bekal yang sesuai dengan prinsip Gizi Seimbang.
- Siswa sekolah dasar diharapkan dapat mengaplikasikan jenis makanan yang mereka konsumsi di rumah sesuai dengan Prinsip Gizi Seimbang.

- Siswa sekolah dasar diharapkan mulai mau mengkonsumsi sayur yang mengandung serat, vitamin dan mineral yang penting bagi tumbuh kembangnya dan siswa sekolah dasar diharapkan tidak jajan makanan yang tidak aman.

Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini tentu saja tidak lepas dari kendala dalam prosesnya. Kendala ini disebabkan pemberian edukasi gizi yang hanya sekali. Peningkatan pengetahuan yang baik dapat terjadi bila seseorang memiliki long term memori tetapi diharapkan pengetahuan dapat meningkat dengan short term memori.

Kesimpulan

Dari pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dapat disimpulkan bahwa pentingnya pemberian edukasi gizi terkait pentingnya sarapan bersamaan dengan kegiatan makan bersama jenis sarapan sehat. Pendidikan gizi akan berjalan dengan efektif bila diiringi dengan pemberian makan di sekolah. Pendidikan gizi sejak usia dini mengenai Prinsip Gizi Seimbang diharapkan dapat membawa perubahan pada perilaku siswa tersebut di rumah sehingga anggota keluarga lainnya juga dapat berubah kebiasaan makannya. Peran guru dan orangtua yang merupakan role model juga memerlukan pengetahuan terkait gizi seimbang. Pengabdian masyarakat ini dinilai sukses dan mudah untuk dilakukan. Pelaksanaan penyuluhan ini juga menghasilkan peningkatan pengetahuan dan pemahaman mengenai pentingnya sarapan yang sehat agar konsentrasi siswa meningkat ketika belajar untuk menciptakan generasi yang berkualitas di masa yang akan datang. Perubahan peningkatan pengetahuan ini membawa perubahan sikap positif bagi siswa sekolah dasar.

Daftar Pustaka

- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2010). *Riset Kesehatan Dasar*. Kementerian Kesehatan RI, Jakarta.
- World Food Programme. (2006). *Global school feeding report 2006*. Rome, Italy.
- Al-Oboudi LM. (2010). *Impact of breakfast eating pattern on nutritional status, glucose level, iron status in blood and test grades among upper primary school girls in Riyadh City, Saudi Arabia*. Pakistan Journal of Nutrition, 9 (2), 106—111.
- Ekayanti I, Briawan D, Destiara I. (2012). *Perbedaan Penggunaan Media Pendidikan Terhadap Perubahan Pengetahuan dan Sikap Ibu dalam Sarapan Anak Sekolah Dasar Di Kabupaten Bogor*. Jurnal Gizi dan Pangan. 8 (2). 109-114.

- Hardinsyah, Khomsan A, Briawan D, & Aries M. (2012). *Start Your Day with Nutritious Whole Grain Breakfast*. Jakarta.
- Hardinsyah. (2012). Keynote speech for healthy breakfast symposium. *Pergizi Pangan Indonesia*. <http://pergizi.org> [diakses 24 Agustus 2017].
- Kayapinar FC. (2011). *Body mass index, dietary habits, and nutrition knowledge among primary school students*. *Egitim Arastirmalari-Eurasian Journal of Educational Research*, 11(42), 135—152.
- Kemenkes Kesehatan RI. (2017). *Makanan Sehat Anak Sekolah*.
- Kementerian Kesehatan RI. (2014). *Pedoman Gizi Seimbang (PGS) 2014*. Jakarta.
- Kuhu MM. (2011). *Pengaruh penggunaan kartu bergambar sebagai media promosi kesehatan di sekolah terhadap peningkatan pengetahuan bahaya merokok pada siswa SD Negeri Karangmangu Kabupaten Banyumas*. [Thesis]. Program Pascasarjana, Fakultas Kedokteran, Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta.
- Mahoney CR, Taylor HA, Kanarek RB, & Samuel P. (2005). *Effect of breakfast composition on cognitive processes in elementary school child-ren*. *Journal of Physiology and Behavior*, 85, 635—645.
- Ozdogan Y, Ozcelik AO, & Surucuoglu MS. (2010). *The breakfast habit of female university students*. *Pakistan Journal of Nutrition*, 9(9), 882—886.
- Perdana F & Hardinsyah. (2013). *Analisis Jenis, Jumlah dan Mutu Gizi Konsumsi Sarapan Anak Indonesia*. *Jurnal Gizi dan Pangan*. 8 (1). 39-46.
- Power AR, Barbara J, Struempfer, Anthony G, & Sondra MP. (2005). *Effects of a nutrition education program on the dietary behavior and nutrition knowledge of second-grade and third-grade students*. *Journal of School Health*, 75(4), 129—133.
- Sandercock GR, Voss C, & Dye L. (2010). *Associations between habitual schoolday breakfast consumption, body mass index, physical activity and cardiorespiratory fitness in English school children*. *European Journal of Clinical Nutrition* 64(10),1086—92.