**KERAGAMAN BAHAN MAKANAN UNTUK SARAPAN
ANAK SEKOLAH DI INDONESIA**

Food Diversification for the Breakfast of Indonesian School children

Dewi Permaesih, Yuniar Rosmalina

Pusat Penelitian dan Pengembangan Upaya Kesehatan Masyarakat
Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan R.I
Jl. Percetakan Negara No. 29 Jakarta Pusat
E-mail: dpermaesih2002@yahoo.com

Diterima: 10-10-2015

Direvisi: 29-11-2015

Disetujui: 7-02-2016

ABSTRACT

Breakfast (5-9 AM) is contributed around one third of daily nutrient intake. Some studies shown that breakfast can maintain the blood glucose level, increase school performance and prevent obesity. This study aimed to determine the food variety of breakfast consumed by most Indonesian people, aged 6-18 years. Analysis was conducted using secondary data taken from the Individual Food Consumption Survey (SKMI) 2014. The study was cross-sectional survey design conducted in 33 provinces in Indonesia in May-June 2014. 27870 (77.5%) subjects were met the criteria. The age group of 6-12 years old consists of 7739 males and 7069 females, while aged 13-18 years old consists of 6612 males and 6450 females. Almost 60 percent (59,1%) subjects consumed a combination of 3 food groups. 72,3 percent were consumed one food which was consist only serealial. Subjects who consumed with combination of 2 food groups such as serealial and water (49,6%), serealial and animal food (18,2%). Subjects who consumed combination of 3 food groups, such as serealial, animal food, and fat, were 49,6 percent. In conclusion, most students aged 6-18 years had breakfast but the variety of food was not adequate yet.

Keywords: breakfast, food diversity, school children

ABSTRAK

Sarapan atau makan pagi (jam 5-9 pagi) penting untuk konsumsi makanan sehari. Sarapan dapat membantu mempertahankan kadar gula darah, meningkatkan konsentrasi belajar serta mencegah terjadinya kegemukan. Perlu diperhatikan selain jumlah makanan juga keragaman jenis yang dikonsumsi. Tujuan analisis adalah mendapatkan informasi tentang keragaman bahan makanan yang biasa dikonsumsi penduduk di Indonesia, umur 6-18 tahun. Dilakukan analisis data hasil Survei Konsumsi Makanan Individu (SKMI) 2014 dari rumah-tangga terpilih di 33 provinsi di Indonesia pada bulan Mei-Juni 2014 dengan desain penelitian potong-lintang. Sampel terdiri dari umur 6-12 tahun usia sekolah dasar (7739 orang laki-laki dan 7069 perempuan) dan umur 13-18 tahun usia sekolah menengah (6612 laki-laki dan 6450 perempuan). Hasil analisis menunjukkan, sebanyak 77,5 persen (27870 individu) sampel melakukan sarapan. Sebanyak 59,1 persen responden mengonsumsi 3 kelompok bahan makanan. Responden yang mengonsumsi satu kelompok bahan makanan saja, seperti serealial, sejumlah 72,3 persen, sedangkan dari yang mengonsumsi dua kelompok makanan, sebanyak 49,6 persen mengonsumsi serealial dan air putih serta 18,2 persen mengonsumsi kombinasi kelompok serealial dan kelompok hewani. Responden mengonsumsi tiga kelompok bahan makanan, paling banyak mengonsumsi kombinasi kelompok serealial, hewani dan minyak (49,6%), diikuti kombinasi kelompok serealial, kelompok sayur dan minyak. Dapat disimpulkan, sebagian besar anak sekolah usia 6-18 tahun sarapan namun keragamannya masih kurang.

Kata kunci: sarapan, keragaman bahan makanan, anak sekolah

PENDAHULUAN

Membiasakan makan makanan beraneka ragam adalah prinsip pertama dari Gizi Seimbang, karena tak ada satu pun makanan yang mengandung seluruh zat gizi yang dibutuhkan tubuh, kecuali ASI (air susu ibu) untuk bayi sampai umur 6 bulan. Keragaman konsumsi makanan akan saling memenuhi kebutuhan zat gizi. Ketersediaan makanan di rumah-tangga berperan dalam mempengaruhi pemilihan makanan yang akan dikonsumsi anggota rumah-tangga pada saat waktu makan. Waktu untuk menyiapkan sarapan (makan pagi) umumnya singkat sehingga ibu biasanya menyiapkan makanan yang praktis, mudah dan cepat untuk disajikan.

Sarapan adalah makanan dan minuman yang dikonsumsi sebelum melakukan aktivitas. Penanaman pembiasaan sarapan berguna untuk menunjang energi demi optimalnya aktivitas belajar anak di sekolah dan aktivitas lainnya. Sarapan dengan makanan yang beraneka ragam menjamin kecukupan sumber zat gizi untuk tenaga, zat pembangun dan zat pengatur.

Banyak yang tidak menyadari pentingnya sarapan. Sarapan (jam 5-9 pagi) penting untuk konsumsi makanan sehari. Sarapan dapat membantu mempertahankan kadar gula darah, meningkatkan konsentrasi belajar serta mencegah terjadinya kegemukan.^{1,2,3,4} Batasan waktu untuk sarapan tidaklah sama. Menurut Hardinsyah & Aries (2012),⁵ kondisi Indonesia sebanding dengan di Amerika Latin, bahwa sarapan diartikan kegiatan makan dan minum dari jam 05:00 hingga jam 09:00 pagi; bila lewat interval waktu itu tidak bisa dikatakan sarapan.

Sementara menurut Wilson *et al* di New Zealand⁶ dan Smith *et al* di Australia (2010),⁷ waktu makan pagi adalah antara jam 6 dan 9 pagi. Batasan waktu sarapan yang akhirnya digunakan adalah batasan yang diajukan oleh Hardinsyah & Aries (2012)⁵, yakni makanan yang dikonsumsi di pagi hari sebelum beraktivitas dari jam 5 hingga jam 9.

Anak usia sekolah perlu energi yang cukup untuk pertumbuhan dan melakukan aktivitas fisik sehari-hari. Sarapan merupakan bagian penting dari konsumsi makanan sehari, karena menyediakan energi dan zat gizi lainnya untuk peningkatan konsentrasi belajar serta sumber energi dan untuk aktivitas fisik. Penelitian juga

menunjukkan sarapan dapat membantu dalam mempertahankan berat badan. Orang yang tidak sarapan cenderung mengonsumsi camilan yang umumnya tinggi lemak dan gula, tetapi rendah vitamin, mineral dan seratnya. Hasil penelitian Sukati (1991)⁸ menunjukkan, kebiasaan tidak makan pagi dan keadaan anemia berpengaruh nyata pada konsentrasi belajar. Hasil penelitian Permaesih (2005)⁹ menunjukkan, kebiasaan sarapan merupakan salah satu faktor risiko terjadinya anemia. Sementara hasil Riskesdas 2010¹⁰ menunjukkan, sebanyak 44 persen anak sarapan dengan gizi kurang.

Anak usia sekolah dasar (6-12 tahun) dan sekolah menengah, baik pertama maupun atas (13-18 tahun), banyak melakukan aktivitas fisik. Oleh karena itu, pada masa ini anak membutuhkan energi untuk pertumbuhan dan penunjang aktivitasnya. Energi dalam tubuh dapat timbul karena adanya pembakaran karbohidrat, protein dan lemak. Agar energi tercukupi, konsumsi makanan perlu memiliki nilai gizi yang tinggi. Semua anak usia sekolah dasar dan sekolah menengah, yang menjadi responden dalam Survei Konsumsi Makanan Individu (SKMI) menjadi sampel pada analisis data ini.

SKMI mengumpulkan informasi berbagai jenis bahan makanan yang dikonsumsi penduduk Indonesia, termasuk anak usia sekolah.¹¹ Dari hasil SKMI ingin diketahui bagaimana keragaman makanan untuk setiap sumber zat gizi, bahan makanan apa saja yang biasa dikonsumsi saat sarapan. Keragaman konsumsi makanan yang dimaksud adalah keragaman dari kelompok makanan yang dikonsumsi pada satu waktu makan utamanya saat makan pagi, bukan keragaman dari konsumsi makanan dalam kelompok makanan. Informasi mengenai keragaman makanan yang dikonsumsi saat sarapan oleh anak sekolah merupakan hal penting untuk memberi masukan/saran dalam meningkatkan produktivitas anak sekolah. Artikel ini bertujuan untuk mendapatkan informasi keragaman bahan makanan dari sarapan yang dikonsumsi anak sekolah.

METODE PENELITIAN

Artikel ini merupakan analisis lanjut dari data Riskesnas, yaitu SKMI 2014 dan

Riskesdas 2013, dengan desain potong-lintang. Analisis dilakukan di Pusat Teknologi Terapan Kesehatan dan Epidemiologi Klinik (TTK-EK) Bogor dari bulan Juni-Oktobre 2015. Populasi adalah seluruh rumah-tangga di 33 provinsi yang menjadi sampel SKMI 2014. Sampel adalah semua anak usia sekolah dari responden SKMI 2014 yang memiliki data konsumsi makanan dan minuman.

Kriteria inklusi adalah semua responden berumur 6 hingga 18 tahun yang mempunyai data konsumsi dalam SKMI 2014 dan data sosial ekonomi dalam Riskesdas 2013. Sementara kriteria eksklusinya adalah semua responden yang tidak memenuhi kriteria inklusi.

Instrumen yang digunakan adalah kuesioner rumah-tangga dan kuesioner individu SKMI 2014 dan laporan Riskesdas 2013. Data yang sudah dikumpulkan saat pelaksanaan SKMI 2014 dan Riskesdas 2013 dipilih sesuai dengan variabel yang diperlukan untuk analisis lanjut ini.

Data yang digunakan dalam analisis ini adalah data *entry* konsumsi makanan dari SDT 2014¹¹ dan data lain dari Riskesdas 2013,¹² yang terdiri dari identitas subyek, usia, jenis kelamin, wilayah tempat tinggal, status ekonomi rumah-tangga, tingkat pendidikan, jenis dan jumlah bahan makanan serta waktu makan.

Pengolahan dan analisis data dilakukan dengan memverifikasi, apakah semua variabel yang diperlukan telah tersedia datanya, terutama variabel waktu makan. Proses *cleaning* data dilakukan untuk memastikan bahwa data yang digunakan logis dan sesuai. Subyek dikeluarkan bila data waktu konsumsi makanan tidak sesuai dengan kriteria inklusi. Selain itu juga dikeluarkan bila subyek sedang hamil.

Dalam proses analisis data, umur sampel dibagi menjadi 2 kelompok umur, yakni usia sekolah dasar 6-12 tahun dan usia sekolah menengah 13-18 tahun. Untuk tempat tinggal tidak dilakukan perubahan, mengikuti data yang tersedia, yakni perkotaan dan perdesaan. Untuk mengetahui tingkat ekonomi responden, dilakukan pengelompokan pada variabel kuintil kepemilikan: kuintil bawah, menengah bawah dan menengah menjadi kelompok kemampuan ekonomi kurang, sedangkan kuintil kepemilikan menengah atas dan teratas menjadi kelompok kemampuan ekonomi mampu. Tingkat

pendidikan dibagi menjadi kelompok yang tidak/belum sekolah dan sudah sekolah.

Untuk mengkaji keragaman makanan yang dikonsumsi, dibuat pengelompokan bahan makanan yang baru menjadi 7 kelompok sebagai berikut: (1) Sumber karbohidrat, yang menjadi sumber energi/tenaga, terdiri dari kelompok sereal dan olahannya, umbi batang berpati dan olahannya, serta gula, sirup dan konfeksioneri; (2) Sumber protein hewani, yang berfungsi sebagai sumber zat pembangun, terdiri dari daging dan olahannya, jeroan, non-daging dan olahannya, ikan hewan laut dan olahannya, telur dan olahannya, susu dan olahannya serta makanan komposit; (3) Sumber protein nabati, yang menjadi sumber zat pembangun lainnya, berasal dari kacang-kacangan, biji-bijian, polong-polongan dan olahannya; (4) Kelompok sayur dan olahan sebagai sumber zat pengatur; (5) Kelompok buah dan olahan, yang bersama dengan sayur merupakan sumber zat pengatur karena mengandung berbagai vitamin dan mineral; (6) Kelompok minyak dan lemak, selain sebagai penyedap, juga sebagai sumber zat tenaga; (7) Kelompok air. Kelompok bahan makanan bumbu dan olahan serta kelompok suplemen dan jamu/herbal tidak dimasukkan ke dalam perhitungan keragaman.

Penentuan jenis bahan makanan sarapan yang banyak dikonsumsi didasarkan pada tiga peringkat pertama jenis bahan makanan yang dikonsumsi subyek. Keragaman bahan makanan ditentukan berdasarkan konsumsi dari 7 jenis jenis bahan yang telah dikelompokkan. Bila mengonsumsi ≥ 4 kelompok bahan makanan dianggap sudah baik.

Analisis lanjut ini tidak membutuhkan persetujuan etik karena tidak melibatkan sampel manusia/hewan secara langsung. Namun, pada saat SKMI persetujuan etik sudah didapatkan dari Komisi Etik Badan Litbang Kesehatan.

HASIL

Gambaran Responden

Subyek yang dianalisis adalah seluruh responden SKMI 2014 yang berumur 6-18 tahun, tidak sedang hamil dan mengonsumsi sarapan pagi antara jam 5 dan jam 9 pagi. Tersebar di 33 provinsi seluruh Indonesia. Dari sebanyak 35950 individu pada kelompok umur

6-18 tahun, yang memenuhi kriteria inklusi sebanyak 27870 individu (77,5%). Rerata umur seluruh responden 12,8 tahun.

Dalam pengolahan data, kelompok umur dibagi menjadi 2 kelompok, yakni kelompok umur 6-12 tahun usia sekolah dasar dan kelompok umur 13-18 tahun usia sekolah menengah (Tabel 1). Responden dengan jenis kelamin laki-laki persentasenya lebih tinggi pada kelompok umur 6-12 tahun (52,3%) dibandingkan dengan kelompok 13-18 tahun (50,6%), sedangkan jenis kelamin perempuan persentasenya lebih tinggi pada kelompok umur 13-18 tahun (49,4%) dibandingkan dengan kelompok umur 6-12 tahun (47,7%). Persentase responden yang tinggal di perkotaan hampir sama antara umur 6-12 tahun (44,1%) dan umur 13-18 tahun (44,0%). Begitu juga responden yang tinggal di perdesaan, persentasenya hampir sama, yaitu kelompok usia 6-12 tahun sebanyak 55,9 persen dan kelompok usia 13-18 tahun sebanyak 56,0 persen. Sebaran responden yang kurang mampu, persentasenya lebih tinggi pada umur 13-16 tahun (59,6%) dibandingkan dengan umur 6-12 tahun (57,7%), sedangkan responden dengan kategori mampu, persentasenya lebih tinggi pada kelompok umur 6-12 tahun (42,3%) dibandingkan dengan kelompok umur 13-18 tahun (40,4%).

Dilihat dari pendidikan, masih ada 20,4 persen responden yang tidak sekolah, yaitu 17,9 persen pada kelompok umur 6-12 tahun dan 2,5 persen pada kelompok umur 13-18 tahun.

Setiap wilayah mempunyai kebiasaan atau tradisi yang berbeda dalam kegiatan makan. Dari sebanyak 35950 responden tiap provinsi, pada kelompok yang masuk dalam kriteria inklusi, sebanyak 77,5 persen melakukan sarapan. Distribusi jumlah responden yang melakukan sarapan berdasarkan provinsi disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2 memperlihatkan, ada 8 provinsi yang penduduknya lebih dari 80 persen melakukan sarapan. Provinsi dengan jumlah penduduk terbanyak melakukan sarapan adalah provinsi Kalimantan Tengah (83,7%), Nusa Tenggara Barat (83,6%), Jawa Barat (81,4%), Banten (81,4%), DKI Jakarta (81,4%), Kalimantan Selatan (80,9%), Aceh (80,5%), dan Bali (80,4%).

Keragaman Konsumsi Makanan

Analisis yang telah dilakukan menunjukkan, makin banyak keragaman bahan makanan yang dikonsumsi, semakin sedikit jumlah responden. Tabel 3 menunjukkan, jumlah yang paling banyak adalah keragaman konsumsi 3 sebanyak 27,3 persen dan keragaman konsumsi 4 sebanyak 27,1 persen.

Hasil analisis menunjukkan, sekitar 60 persen responden mengonsumsi makanan sarapan kurang dari 4 jenis kelompok bahan makanan. Rerata seluruh responden umumnya mengonsumsi sarapan terdiri dari 3 jenis bahan makanan, dan hampir seluruh responden mengonsumsi sereal.

Kombinasi dari ke-7 kelompok bahan makanan tersebut berbeda-beda. Jumlah responden yang mengonsumsi 1-3 keragaman dan yang banyak dikonsumsi disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4 menunjukkan, pada responden yang mengonsumsi keragaman 1 jenis sebanyak 14 persen dari seluruh responden. Jenis kelompok bahan makanan yang dikonsumsi adalah sereal (72%), terutama beras putih.

Sebanyak 20 persen responden lainnya adalah kelompok yang mengonsumsi 2 jenis makanan kombinasi. Sebanyak 49,6 persen pada kelompok ini mengonsumsi dengan kombinasi kelompok sereal dan air putih, diikuti kombinasi kelompok sereal dan kelompok hewani (18,2%), sisanya kombinasi kelompok sereal dan kelompok berbeda lainnya.

Selanjutnya 27 persen dari seluruh responden adalah kelompok yang mengonsumsi 3 kelompok bahan makanan. Kombinasi yang paling banyak adalah kombinasi kelompok sereal, kelompok hewani dan minyak (49,6%), diikuti kombinasi kelompok sereal, kelompok sayur dan minyak (14,9%), kemudian kombinasi kelompok sereal, kelompok nabati dan air (10,9%), sisanya kombinasi kelompok sereal dan kelompok bahan makanan yang berbeda-beda.

Hasil analisis berdasarkan 2 kelompok keragaman, yakni keragaman 1-3 dan keragaman 4-7, dapat dilihat pada Tabel 5. Hasil analisis menunjukkan, ada hubungan antara umur responden dan keragaman bahan makanan. Tabel 5 selanjutnya menunjukkan, keragaman konsumsi makanan sarapan pada

kelompok umur 6-12 tahun lebih dari 54 persen keragaman makanannya 1-3 jenis, sedangkan pada kelompok umur 13-18 tahun sebanyak 51,2 persen. Hasil analisis menunjukkan, ada hubungan secara bermakna ($<0,05$) antara umur dengan keragaman konsumsi makanan sarapan.

Berdasarkan kelompok umur, sebanyak 54,5 persen anak kelompok umur 6-12 tahun dan 45,5 persen anak kelompok umur 13-18 tahun keragaman bahan makanannya pada 1-3 jenis kelompok bahan makanan dari jenis dan yang paling banyak dikonsumsi adalah kelompok sereal. Hasil uji statistik menunjukkan perbedaan yang bermakna untuk keragaman konsumsi bahan makanan antara umur 6-12 tahun dan 13-18 tahun (Tabel 5).

Tabel 5 memperlihatkan bahwa jenis kelamin ternyata tidak menunjukkan hubungan yang bermakna dengan keragaman makanan sarapan ($p > 0,05$). Pada laki-laki, persentase keragaman makanan sarapan sedikit lebih tinggi dengan keragaman 4-7 jenis, sedangkan pada perempuan persentase keragaman lebih tinggi dengan jumlah 1-3 jenis. Hal yang sama juga menunjukkan, hubungan tingkat ekonomi baik, responden dengan ekonomi kurang atau mampu tidak menunjukkan ada hubungan yang bermakna dengan keragaman makanan sarapan ($p < 0,05$).

Namun, wilayah tempat tinggal dan tingkat pendidikan menunjukkan ada hubungan yang bermakna ($p < 0,05$) dengan keragaman konsumsi sarapan. Responden di kota, persentase keragamannya lebih tinggi dengan jumlah keragaman 4-7 jenis, sedangkan di desa, persentase keragamannya lebih tinggi persentasenya dengan jumlah keragaman 1-3 (kurang beragam) (Tabel 5).

Keragaman makanan yang dikonsumsi antara lain tergantung dari kebiasaan, ketersediaan bahan makanan, ketersediaan waktu, jumlah anggota rumah-tangga dan juga aktivitas yang biasa dilakukan. Kondisi ini akan membawa perbedaan, termasuk berbeda di setiap provinsi. Gambaran banyaknya responden dengan keragaman konsumsi bahan makanan menurut provinsi disajikan pada Tabel 6.

Tabel 6 menunjukkan, provinsi dengan persentase keragaman makanan sarapan 'baik' (4-7 jenis) yang tertinggi adalah Bali (53,5%), diikuti DIY (50,9%) dan Sumatera Utara (50,6%), sedangkan provinsi dengan persentase keragaman makanan sarapan 'kurang' (1-3 jenis) yang tertinggi adalah NTT (87%), diikuti Papua (82,6%) dan Maluku (77,0%).

Tabel 1
Karakteristik Responden

Karakteristik	Umur 6-12 tahun		13-18 tahun		Total
	n	%	n	%	
Jenis kelamin					
– Laki-laki	7739	52,3	6612	50,6	14351
– Perempuan	7069	47,7	6450	49,4	13519
Wilayah tempat tinggal					
– Perkotaan	6531	44,1	5722	44,0	12253
– Perdesaan	8277	55,9	7340	56,0	15617
Kuintil kepemilikan/ekonomi					
– Kurang	8543	57,7	7786	59,6	16329
– Mampu	6265	42,3	5276	40,4	11541
Tingkat pendidikan					
– Tidak/belum sekolah	2645	17,9	324	2,5	2969
– Sekolah	12163	82,1	12738	97,5	24901
Jumlah	14808	100,0	13062	100,0	27870

Tabel 2
Sebaran Responden yang Melakukan Sarapan menurut Provinsi

Provinsi	Jumlah sampel	Jumlah sampel yang sarapan	Persentase sampel yang sarapan (%)
Aceh	1586	1277	80,5
Sumatera Utara	3017	2405	79,7
Sumatera Barat	1356	1078	79,5
Riau	930	685	73,7
Jambi	774	536	69,3
Sumatera Selatan	1307	1012	77,4
Bengkulu	684	542	79,2
Lampung	1085	836	77,0
Kep. Bangka Belitung	443	328	74,0
Kepulauan Riau	417	331	79,4
DKI Jakarta	379	300	79,2
Jawa Barat	2691	2190	81,4
Jawa Tengah	2976	2330	78,3
DI Yogyakarta	294	222	75,5
Jawa Timur	3046	2324	76,3
Banten	937	763	81,4
Bali	581	467	80,4
Nusa Tenggara Barat	817	683	83,6
Nusa Tenggara Timur	1537	1056	68,7
Kalimantan Barat	997	763	76,5
Kalimantan Tengah	675	565	83,7
Kalimantan Selatan	887	718	80,9
Kalimantan Timur	783	582	74,3
Sulawesi Utara	701	509	72,6
Sulawesi Tengah	793	620	78,2
Sulawesi Selatan	1759	1387	78,9
Sulawesi Tenggara	927	693	74,8
Gorontalo	381	255	66,9
Sulawesi Barat	430	317	73,7
Maluku	778	560	72,0
Maluku Utara	676	533	78,9
Papua Barat	365	277	75,9
Papua	941	726	77,2
Total	35950	27870	77,5

Tabel 3
Sebaran Responden menurut Keragaman Bahan Makanan

Jumlah keragaman bahan makanan	n	%
1	3892	14,0
2	5463	19,6
3	7612	27,3
4	7543	27,1
5	2867	10,3
6	480	1,7
7	13	0

Tabel 4
Sebaran Responden dengan Jumlah Keragaman 1-3 dan Kelompok Bahan Makanan

Jumlah Keragaman	Kelompok Bahan Makanan	%
1 Jenis (14%)	Serealialia	72,0
2 Jenis (20%)	Serealialia, air putih	49,6
	Serealialia, hewani	18,2
	Serealialia dan lainnya	30,2
3 jenis (27%)	Serealialia, hewani, minyak	49,6
	Serealialia, sayur dan minyak	14,9
	Serealialia, sayur dan air	10,9
	Serealialia dan 2 jenis lainnya	24,6

Tabel 5
Sebaran Responden menurut Kelompok Keragaman Bahan Makanan

Karakteristik	Keragaman 1-3		Keragaman 4-7		Total	p
	n	%	n	%		
Kelompok umur						
– Umur 6-12 tahun	9239	54,5	5569	51,1	14808	<0,05
– Umur 13-18 tahun	7728	45,5	5334	48,9	13062	
Jenis kelamin						
– Laki-laki	8678	51,1	5673	52,0	14351	>0,05
– Perempuan	8289	48,9	5230	48,0	13519	
Wilayah tempat tinggal						
– Perkotaan	7372	43,4	4881	44,8	12253	<0,05
– Perdesaan	9595	56,6	6022	55,2	15617	
Kuintil kepemilikan/ekonomi						
– Kurang	10001	58,9	6328	58,0	16329	>0,05
– Mampu	6966	41,1	4575	42,0	11541	
Tingkat pendidikan						
– Tidak/belum sekolah	1941	11,4	1028	9,4	2969	<0,05
– Sekolah	15026	88,6	9875	90,6	24901	
Jumlah	16967	100,0	10903	100,0	27870	

BAHASAN

Dalam rangka meningkatkan kualitas hidup bangsa, perlu dilakukan peningkatan dalam berbagai hal, salah satunya adalah gizi. Karena gizi berpengaruh terhadap kesehatan, kecerdasan dan produktivitas kerja.^{1,2,3,4} Berdasarkan data Riskesdas 2010, makanan yang dikonsumsi masyarakat Indonesia belum sesuai dengan kebutuhan dan masih ada masyarakat yang kekurangan gizi, tetapi di sisi lain ada yang kelebihan, terutama di daerah

perkotaan. Hasil analisis pada anak usia sekolah (6-18 tahun) memperlihatkan, dari sampel SKMI 2014 menunjukkan sebanyak 77 persen yang melakukan sarapan. Hasil penelitian Setyorini (2005)¹³ di Depok menemukan proporsi siswa sekolah SD di Depok yang biasa sarapan berada pada kisaran 68,8-80 persen. Hal ini menunjukkan, budaya sarapan sudah tampak, namun perlu ditingkatkan agar semua masyarakat biasa melakukan sarapan.

Tabel 6
Sebaran Responden dengan Keragaman Konsumsi
Bahan Makanan menurut Provinsi

Provinsi	Keragaman 1-3	Keragaman 4-7
Aceh	51,4	48,6
Sumatera Utara	49,4	50,6
Sumatera Barat	64,1	35,9
Riau	64,8	35,2
Jambi	62,5	37,5
Sumatera Selatan	64,4	35,6
Bengkulu	54,2	45,8
Lampung	56,2	43,8
Kep. Bangka Belitung	69,2	30,8
Kepulauan Riau	68,9	31,1
DKI Jakarta	61,0	39,0
Jawa Barat	56,4	43,6
Jawa Tengah	53,4	46,6
DI Yogyakarta	49,1	50,9
Jawa Timur	53,7	46,3
Banten	65,4	34,6
Bali	46,5	53,5
Nusa Tenggara Barat	59,2	40,8
Nusa Tenggara Timur	87,0	13,0
Kalimantan Barat	65,5	34,5
Kalimantan Tengah	61,1	38,9
Kalimantan Selatan	60,0	40,0
Kalimantan Timur	62,9	37,1
Sulawesi Utara	69,4	30,6
Sulawesi Tengah	67,6	32,4
Sulawesi Selatan	65,6	34,4
Sulawesi Tenggara	73,0	27,0
Gorontalo	60,0	40,0
Sulawesi Barat	63,4	36,6
Maluku	77,0	23,0
Maluku Utara	60,8	39,2
Papua Barat	67,5	32,5
Papua	82,6	17,4
Total	60,9	39,1

Menurut Pereira et al (2010),¹⁴ frekuensi sarapan serta kualitas makanan yang dikonsumsi diduga berhubungan dengan kadar gula darah dan nafsu makan pada anak dan orang dewasa, di sisi lain penelitian tentang 'melewatkan' makan pagi dan jenis yang dikonsumsi, dilakukan Priya et al (2012)¹⁵ dengan mengolah data *the National Health and Nutrition Examination Survey* (NHANES): 1999-2006, menunjukkan konsumsi sereal siap saji berkaitan dengan peningkatan risiko kardiometabolik. Demikian pula dengan hasil penelitian Smith KJ et al (2010),⁷ yang

melakukan penelitian pada anak usia 9-15 tahun di Australia pada tahun 1985. Di sisi lain, menurut Sung Cho et al,¹⁶ 'melewatkan' sarapan tidak efektif untuk mengatur berat badan, konsumsi sereal siap saji atau roti berhubungan secara bermakna dibandingkan dengan tidak sarapan atau sarapan dengan konsumsi daging atau telur. Oleh karena itu, sarapan tidak hanya ditekankan untuk mengonsumsi makanan atau minuman, tetapi juga dianjurkan jenis makanan yang sebaiknya dikonsumsi. Pada data yang dianalisis, terdapat sampel yang hanya minum teh, tidak disertai

gula atau makanan lainnya. Hal ini kemungkinan terkait dengan kemampuan ekonomi responden. Dalam analisis ini, lebih dari 50 persen responden berkemampuan ekonomi kurang.

Di Indonesia, menurut Khomsan (2005),¹⁷ alasan anak tidak biasa sarapan sebelum berangkat sekolah adalah karena tidak tersedia makanan untuk dimakan, bosan, waktu tidak cukup karena harus berangkat pagi. Menurut Sartika (2012),¹⁸ yang melakukan penelitian di dua SD Kabupaten Bogor menunjukkan, sebagian besar siswa melakukan sarapan di rumah dan yang membawa bekal adalah anak yang rumahnya jauh dari sekolah. Namun, tidak dijelaskan jenis bekal yang biasa dibawa.

Undang-Undang (UU) Kesehatan No. 36/2009¹⁹ tentang Kesehatan serta UU No. 18/2012²⁰ tentang Pangan mengamanatkan pentingnya kesehatan untuk seluruh warga Indonesia dengan mewujudkan gizi seimbang; pesan ke-6 dalam Pedoman Gizi Seimbang, yaitu biasakan makan pagi atau sarapan perlu terus disosialisasikan dan ditingkatkan. Sosialisasi untuk melakukan sarapan saat ini sudah gencar dilakukan di media-media, termasuk media sosial. Pemerintah telah mengadakan Program Pekan Sarapan Nasional yang diperingati setiap tanggal 14-20 Februari. Dengan Pekan Sarapan ini diharapkan ada peningkatan dalam kebiasaan sarapan sesuai dengan kebutuhan dan anjuran. Pada pelaksanaan program Pekan Sarapan ini tidak hanya kebiasaan sarapan, namun juga perlu diperhatikan jumlah serta jenis bahan makanan yang dikonsumsi. Jumlah dan jenis bahan makanan yang dikonsumsi berpengaruh terhadap asupan zat gizi. Komposisi makanan berkadar protein tinggi, menurut Zeng et al (2011)²¹ yang melakukan penelitian pada remaja akhir (18-23 tahun) menunjukkan, kadar gula lebih bertahan dibandingkan dengan komposisi makanan berkadar protein cukup.

Keragaman bahan makanan diperlukan untuk pemenuhan pola makan ber-Gizi Seimbang dengan memperhatikan sumber zat-zat gizi makro (zat-zat gizi yang dibutuhkan dalam jumlah besar) seperti karbohidrat, lemak, protein dan air, melainkan juga sumber zat-zat gizi mikro (zat-zat gizi yang dibutuhkan dalam jumlah lebih kecil) seperti vitamin dan mineral, karena tidak ada satu pun jenis makanan yang mengandung semua jenis zat gizi yang

dibutuhkan tubuh untuk menjamin pertumbuhan dan mempertahankan kesehatannya.²² Makin beragam, semakin tinggi kualitasnya. Kualitas tidak hanya jumlahnya namun juga jenisnya.

Penilaian konsumsi makanan individu sebaiknya tidak hanya melihat dari salah satu komponen saja, tetapi harus menyeluruh, baik kualitas maupun kuantitasnya. Kualitas dan kuantitas konsumsi dikategorikan baik jika keragaman, proporsi dan kecukupan baik/terpenuhi. Dalam analisis sarapan ini yang dinilai adalah kualitas dari makanan yang dikonsumsi dengan melihat keragaman.

Keragaman makanan pada saat sarapan yang dikonsumsi penduduk dalam analisis ini, dilihat dari wilayah dan jenis kelamin tidak jauh berbeda. Umumnya konsumsi makanan sarapan berasal dari kelompok sereal seperti nasi, mi dan roti yang diolah menjadi hidangan seperti nasi goreng, mi goreng. Kelompok sereal merupakan sumber zat tenaga yang diperlukan untuk beraktivitas sehari-hari. Terigu kurang mengandung asam amino terutama lisin. Oleh karena itu perlu dikonsumsi bersama-sama dengan bahan makanan lain yang mengandung asam amino lisin yang berasal dari sumber protein hewani seperti daging, telur, sedangkan dari protein nabati, kandungan asam amino yang tinggi berasal dari kacang kedelai.

Hasil analisis menunjukkan, keragaman bahan makanan terdiri dari sereal dan sumber protein hewani. Telur, misalnya, mengandung asam amino lengkap sehingga dapat mengisi kekurangan asam amino yang dikandung sereal. Namun, ditemukan juga kombinasi sereal dengan sayur dan minyak, di mana sayuran hanya mengandung sedikit protein, tetapi mengandung vitamin dan mineral.

Hasil analisis menunjukkan, responden usia 6-18 tahun ada 27 persen yang mengonsumsi sarapan dengan keragaman 3 kelompok bahan, dan persentase tertinggi (49,6%) mengonsumsi sereal, lauk hewani dan minyak. Hasil penelitian Hardinsyah dan Aries (2012),⁵ menunjukkan bahan makanan yang banyak dikonsumsi dari kelompok sereal adalah beras yang dikonsumsi dengan kombinasi telur ceplok (kelompok sereal dan minyak), ikan goreng, tempe goreng, tahu goreng. Bila dilihat dari bahan dasarnya, makanan tersebut terdiri dari 2 kelompok bahan

makanan sehingga menjadi 3 kelompok dengan sereal.

Tidak hanya sumber protein yang perlu diperhatikan. Mengingat jumlah buah dan sayur yang dikonsumsi masih rendah (SDT, 2014),¹¹ anjuran untuk menambahkan sayuran pada saat sarapan, termasuk saat mengonsumsi mi, perlu benar-benar ditekankan. Sayuran dan buah merupakan sumber vitamin dan mineral yang berperan sebagai zat pengatur. Makan buah saat sarapan belum menjadi budaya di Indonesia. Terbukti dari hasil analisis, hanya sedikit yang mengonsumsi buah saat sarapan.

Keragaman konsumsi makanan juga diakibatkan kurangnya pengetahuan akan pentingnya makanan sarapan yang beragam. Menurut Sartika (2012),¹⁸ pengetahuan yang rendah dan sikap ibu dalam merancang menu sarapan agar tidak bosan menjadi masalah yang sering timbul. Menurut Achadi dkk (2010),²³ pendidikan KIE yang baik, yang dimulai pada anak sekolah, dapat membantu mengubah pengetahuan, sikap dan perilaku anak sekolah. Namun, konsumsi makanan siswa masih sangat tergantung dari praktik para ibu, sementara intervensi tidak ditujukan kepada ibu siswa.

Walaupun hampir semua responden dalam analisis ini berpendidikan, tidak berarti paham akan pentingnya keragaman dalam mengonsumsi makanan sehari-hari. Kurangnya keragaman makanan yang dikonsumsi dapat disebabkan juga karena kemampuan penduduk untuk membeli makanan masih rendah, terutama pada tingkat ekonomi terbawah. Faktor lain adalah ketersediaan waktu ibu atau siapapun yang biasa menyiapkan sarapan di rumah tangga, sebagaimana disampaikan Khomsan (2005)¹⁷ dan Sartika (2012).¹⁸ Waktu untuk penyediaan makanan dapat disiasati dengan sudah menyiapkan makanan sarapan pada malam hari.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Secara umum sebanyak 77,5 persen anak usia sekolah 6-18 tahun melakukan sarapan, baik berupa makanan lengkap maupun hanya air putih saja. Keragaman makanan sarapan pada anak usia 6-18 tahun menunjukkan, sebanyak 60 persen mengonsumsi hanya 1-3 kelompok atau kurang keragamannya.

Saran

Pemenuhan gizi seimbang serta kualitas dan kuantitas makanan sarapan pada anak usia sekolah (6-18 tahun) di Indonesia masih rendah. Perlu dilakukan upaya untuk meningkatkan pemahaman mengenai gizi seimbang mulai dari usia dini sampai dewasa melalui edukasi gizi yang melibatkan berbagai sektor terkait, seperti: melalui jalur formal bekerja sama dengan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan dengan memasukkan kurikulum gizi mulai tingkat sekolah dasar sampai dengan menengah atas. Juga dengan Kementerian Dalam Negeri melalui PKK, melalui jalur informal bekerja sama dengan tokoh masyarakat yang mempunyai pengaruh luas seperti ulama atau organisasi masyarakat lainnya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Kepala Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan berserta jajarannya, Tim Survei Konsumsi Makanan Individu (SKMI) 2014, Tim Manajemen Data (Mandat) Badan Litbangkes, yang telah menyiapkan data. Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada bapak Dr. Abas Basuni Jahari MSc, yang telah memberi arahan dan masukkan dalam proses pengolahan data. Kepada pihak-pihak yang terlibat dan tidak dapat disebutkan satu persatu, kami mengucapkan terima kasih atas kerja sama dan bantuannya.

RUJUKAN

1. Alexander KE, Ventura EE, Spruijt-Metz D, Weigensberg MJ, Goran MI, Davis JN. Association of breakfast skipping with visceral fat and insulin indices in overweight Latino youth. *Obesity* 2009; 17(8): 1528-33. doi:10.1038/oby.2009.127
2. Amrin SH, Indriasari R, Najamuddin U. Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Konsumsi Suplemen dengan Status Hemoglobin pada Remaja Putri di SMAN 10 Makasar. URI: <http://repository.unhas.ac.id/handle/123456789/11304>
3. López-Sobaler AM, Ortega RM, Quintas ME, Navia B, Requejo AM. Relationship

- between habitual breakfast and intellectual performance (logical reasoning) in well-nourished schoolchildren of Madrid (Spain). *Eur J Clin Nutr.* 2003; 57 Suppl 1: S49-53.
4. Rampersaud GC, Pereira MA, Girard BL, Adams J, Metz J. Breakfast habits, nutritional status, body weight, and academic performance in children and adolescents. *J Am Diet Assoc.* 2005; 105(5): 743-60.
 5. Hardinsyah, Aries M. Jenis pangan sarapan dan perannya dalam asupan gizi harian anak usia 6-12 tahun di Indonesia, *JGP* 2012; 7(2): 89-96.
 6. Wilson NC, Parnell WR, Wohlers M, Shirley PM. Eating breakfast and its impact on children's daily diet. *Nutr Diet.* 2006; 63(1): 15-20.
 7. Smith KJ, Gall SL, McNaughton SA, Blizzard L, Dwyer T, Venn AJ. Skipping breakfast: longitudinal associations with cardiometabolic risk factors in the Childhood Determinants of Adult Health Study. *Am J Clin Nutr.* 2010; 92(6): 1316-25.
 8. Sukati. Hubungan kebiasaan makan pagi dengan konsentrasi belajar. *Penel Gizi Makan.* 1991; 14: 60-73.
 9. Permaesih D, Herman S. Faktor-faktor yang mempengaruhi anemia pada remaja. *Bul Penel Kes* 2005; 33(4): 162-7.
 10. Indonesia, Badan Litbangkes Kementerian Kesehatan. Laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2010. Jakarta: Badan Litbangkes, 2010.
 11. Indonesia, Badan Litbangkes Kementerian Kesehatan. Studi Diet Total, Survey Konsumsi Makanan Individu 2014. Jakarta: Badan Litbangkes, 2014.
 12. Indonesia, Badan Litbangkes Kementerian Kesehatan RI. Laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013. Jakarta: Badan Litbangkes, 2013.
 13. Setyorini E. Gambaran perilaku sarapan dan hubungannya dengan prestasi belajar siswa kelas 3 dan 4 SD Daar Ei Salam, Bogor. Skripsi. Depok: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia. 2006.
 14. Pereira MA, Erickson E, McKee P, Schrankler K, Raatz SK, Lytle LA, et al. Breakfast frequency and quality may affect glycemia and appetite in adults and children. *J Nutr.* 2011; 141(1): 163-8.
 15. Deshmukh-Taskar PR, Nicklas TA, O'Neil CE, Keast DR, Radcliffe JD, Cho S. The relationship of breakfast skipping and type of breakfast consumption with nutrient intake and weight status in children and adolescents: the National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES): 1999-2006. *J Am Diet Assoc.* 2010; 110(6): 869-78.
 16. Cho S, Dietrich M, Brown CJP, Clark CA, Block G. The effect of breakfast type on total daily energy intake and body mass index: results from the Third National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES III). *J Am Coll Nutr.* 2003; 22(4): 296-302.
<http://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/07315724.2003.10719307?scroll=top&needAccess=true> 22 February 2016
 17. Khomsan A. Pangan dan Gizi untuk Kesehatan. Bogor: Departemen Gizi Masyarakat Fakultas Ekologi Manusia IPB, 2005.
 18. Sartika RAD. Penelitian komunikasi, informasi dan edukasi gizi terhadap perilaku sarapan siswa sekolah dasar. *Kesmas.* 2012; 7(2): 76-82.
<http://jurnalkesmas.ui.ac.id/kesmasphj/article/view/66> [5 Oktober 2016]
 19. Indonesia, Kementerian Kesehatan. Undang-Undang Kesehatan No. 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan.
 20. Indonesia, Kementerian Kesehatan. Undang-Undang No. 18 Tahun 2012 tentang Pangan.
 21. Zeng YC, Li SM, Xiong GL, Su HM, Wan JC. Influences of protein to energy ratios in breakfast on mood, alertness and attention in the healthy undergraduate students. *Health.* 2011; 3: 383-93.
 22. Indonesia, Ditjen Bina Gizi dan KIA Kementerian Kesehatan. Pedoman Gizi Seimbang 2014. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI, 2014.
 23. Achadi E, Pujonarti SA, Sudiarti T, Rahmawati, Kusharisupeni, Mardatillah, et

al. Sekolah dasar pintu masuk perbaikan pengetahuan, sikap dan perilaku gizi

seimbang masyarakat. *Kesmas*. 2010; 5(1): 42-8.