

LAPORAN PENELITIAN

**KEBIASAAN MAKAN PAGI HUBUNGANNYA  
DENGAN KONDISI FISILOGIS TUBUH  
PADA ANAK-ANAK MURID SD**



Oleh :

Yuliati, dkk

**FAKULTAS PENDIDIKAN MATEMATIKA DAN ILMU PENGETAHUAN ALAM  
INSTITUT KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN YOGYAKARTA  
1999**

---

PENELITIAN INI DIBEAYAI DENGAN DANA DIK IKIP YOGYAKARTA TAHUN 1998/1999  
NOMOR KONTRAK : 044/K.06.21/PL/DIK/98



DEPARTEMEN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
INSTITUT KEGURURAN DAN ILMU PENDIDIKAN YOGYAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Alamat: Karangmalang Yogyakarta. 55281. Telp. 586168, pes. 226, 227

SURAT KETERANGAN  
No37 /K.06.31/PL/INV/19.99

UPT Perpustakaan IKIP Yogyakarta menerangkan bahwa penelitian tersebut di bawah ini,

Judul : **KEBIASAAN MAKAN PAGI HUBUNGANNYA DENGAN KONDISI FISILOGIS TUBUH PADA ANAK-ANAK MURID SEKOLAH DASAR**

Dengan peneliti : 1. **Dra. Yuliaty, M.Kes.** Sebagai : **Ketua**  
2. **dr. Tutiek Rahayu** Sebagai : **Anggota**  
3. **dr. Priyo Sudibyo** Sebagai : **Anggota**  
4. Sebagai :  
5. Sebagai :  
6. Sebagai :

Telah diterima pada tanggal **27 Maret 1999**..... berdasarkan Surat Keterangan dari Lembaga Penelitian IKIP Yogyakarta No.: **28/K.06.21/PL/1999**..... tanggal **08 Maret 1999** sebanyak **1**..... eksemplar.

Demikian yang berkepentingan harap maklum, dan surat keterangan ini dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dalam inventaris buku perpustakaan karya penelitian tersebut tercatat dengan No. Inventaris : **7.494/P/Hd/1999**.. dan No. Karya **IV27 024007.45**.....

Yogyakarta, 27 Maret 1999



Drs. Fochr ut Wahab, M.Pd., M.A.  
NIP. 31405893

DEPARTEMEN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
INSTITUT KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN YOGYAKARTA  
LEMBAGA PENELITIAN

SURAT KETERANGAN

Nomor : 28/K.06.21/PL/1999

Lembaga Penelitian IKIP YOGYAKARTA menerangkan bahwa penelitian yang berjudul :

KEBIASAAN MAKAN PAGI HUBUNGANNYA DENGAN KONDISI  
FISIOLOGIS TUBUH PADA ANAK-ANAK MURID SEKOLAH  
DASAR

Nomor Kontrak : 044/K.06.21/P./1999

dengan personalia :

- 1. Dra. Yuliati, M.Kes. .... Sebagai Ketua
- 2. dr. Tutiek Rahayu .... Sebagai Anggota
- 3. dr. Priyo Sudibyo .... Sebagai Anggota
- 4. .... Sebagai .....
- 5. .... Sebagai .....
- 6. .... Sebagai .....

telah :

- 1. Diperiksa oleh Lembaga Penelitian dan dinyatakan
    - a. SANGAT BAIK
    - b. ~~BAIK~~
    - c. ~~SEDANG~~
  - 2. Diterima dan mengetahui bahwa peneliti tersebut telah diperiksa oleh .....
- dengan suatu tim pemeriksa yang berkompeten.

Demikian agar yang berkepentingan maklum adanya.

Yogyakarta, .. 8 Maret 1999 ..  
Lembaga Penelitian IKIP YOGYAKARTA

Ketua,



SUKANTO, M.Sc., Ph.D.  
NIP : .. 13036 1414 ..

\*) Hanya digunakan untuk penelitian dengan sponsor dari luar IKIP, dan telah diperiksa oleh sponsor tersebut.

## KATA PENGANTAR

Penelitian yang berjudul "Kebiasaan Makan Pagi Hubungannya Dengan Kondisi Fisiologis Tubuh Pada Anak-anak Murid Sekolah Dasar " ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kebiasaan makan pagi hubungannya dengan kondisi fisiologis tubuh dan tingkat pengetahuan Ibu tentang gizi anak.

Tim Peneliti menyampaikan terima kasih pada :

1. Rektor IKIP YOGYAKARTA dan Lembaga Penelitian yang memberi kesempatan dan bantuan dan fasilitas.
2. Bpk.Drs Sukardjono,MPd. selaku BPP FPMIPA dan Bpk/Ibu Dosen yang telah memberikan masukan, yang sangat bermanfaat untuk perbaikan tulisan ini.
3. Kepala, Guru & Bpk/Ibu dan para siswa SD Negeri Samirono, Catur Tunggal, Depok, Sleman yang dengan tulus ikhlas bersedia sebagai subyek penelitian.

Harapan Tim Peneliti semoga hasil penelitian ini bermanfaat, meskipun kami menyadari masih ada kekurangan dan jauh dari kesempurnaan. Kritik dan saran tentunya sangat kami harapkan.

Yogyakarta, 20 Februari 1999

Tim Peneliti

## DAFTAR ISI

DATA PENYANTAP .....	1
DAFTAR ISI .....	11
DAFTAR TABEL .....	111
DAFTAR LAMPIRAN .....	117
ABSTRAK .....	17
BAB I PENDAHULUAN .....	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Permasalahan .....	4
C. Tujuan Penelitian .....	5
E. Manfaat Penelitian .....	5
F. Definisi Operasional .....	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA .....	8
A. Kajian Teoritik .....	8
B. Hipotesis .....	12
BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....	
A. Wilayah generalisasi .....	13
B. Populasi dan Sampel .....	13
C. Teknik Sampling .....	14
D. Teknik Pengumpulan Data .....	14
E. Instrumen Penelitian .....	16
F. Teknik Analisis .....	17
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....	18
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....	
A. Kesimpulan .....	28
B. Saran .....	28
DAFTAR PUSTAKA .....	30
LAMPIRAN .....	31

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Kebiasaan Makan Pagi Anak-anak Murid SD Dibandingkan Dengan Standart Keukupan Kalori dan Zat Gizi Anjuraan Depkes.....	19
Tabel 2. Kebiasaan Makan Pagi Anak-anak Murid SD Hubungannya Dengan Kondisi Fisiologis Tubuh .....	22
Tabel 3. Kebiasaan Makan Pagi Anak-anak Murid SD Hubungannya Dengan Pengetahuan Ibu Tentang Gizi .....	25

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Angket untuk Tingkat Pengetahuan Ibu tentang Gizi .....	31
Lampiran 2. Skrining Kesehatan Anak-anak .....	32
Lampiran 3. Rekaman Diet Makan Pagi .....	33
Lampiran 4. Gambar Macam-macam Tes Kesehatan Jasmani Anak-anak.....	34
Lampiran 5. Daftar Hadir Seminar Hasil Penelitian dan Berita Acara.....	35

# KEBIASAAN MAKAN PAGI HUBUNGANNYA DENGAN KONDISI FISIOLOGIS TUBUH PADA ANAK-ANAK MURID SEKOLAH DASAR

## ABSTRAK

Oleh :  
Yuliati, Tutiek Rahayu dan Priyo Sudibyo

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kebiasaan makan pagi anak-anak murid SD usia 7-9 tahun dan mengetahui hubungan kebiasaan makan pagi tersebut dengan kondisi fisiologis tubuh anak serta mengetahui hubungan kebiasaan makan pagi anak-anak dengan tingkat pengetahuan Ibu tentang gizi.

Informasi tentang kebiasaan makan pagi anak-anak diperoleh dengan cara rekaman diet makan pagi sehari-hari selama 7 hari yang di "cross chek" dengan informasi dari ibunya. Kondisi fisiologis tubuh anak diukur dengan cara tes kesegaran jasmani anak-anak sistem kardiovaskuler model Depdikbud-Depkes RI tahun 1994. Data tentang tes kesegaran jasmani diperoleh dengan cara observasi oleh 10 orang observer ahli dan dilakukan di lapangan olah raga FPOK IKIPYOGYAKARTA pada tanggal 14-28 September 1998. Tingkat pengetahuan Ibu tentang gizi diperoleh dengan angket yang diberikan pada Ibu. Sampel penelitian ini ada 35 anak terdiri dari 19 laki-laki dan 16 perempuan. Gambaran tentang kebiasaan makan pagi anak dan hubungannya dengan kondisi fisiologis tubuh anak serta tingkat pengetahuan Ibu tentang gizi secara deskriptif.

Hasil penelitian dan pembahasan menunjukkan kebiasaan makan pagi anak yang sesuai dengan kecukupan gizi anjuran yaitu 380-570 kalori per hari ternyata hanya 37,14 %, kekurangan kalori ada 54,29 % dan kelebihan kalori ada 8,57 %. Komposisi zat gizi makanan belum memenuhi kriteria gizi seimbang karena sebagian besar yaitu 81,46 % terdiri dari karbohidrat, rendah vitamin dan mineral. Kondisi fisiologis tubuh anak sebagian anak yaitu 34,29 % baik, 31,29 % cukup dan 34,29 % kurang. Ada hubungan antara kebiasaan makan pagi anak murid SD usia 7-9 tahun dengan kondisi fisiologis tubuh anak. Sedangkan antara kebiasaan makan pagi anak dengan tingkat pengetahuan Ibu tentang gizi tidak ada hubungan.

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Dalam rangka meningkatkan kualitas sumberdaya manusia melalui upaya mencerdaskan bangsa khususnya pada Program Pendidikan Dasar di Sekolah Dasar (SD), faktor subyek belajar memerlukan perhatian seperti halnya faktor lain seperti faktor Guru dan teknologi pengajaran. Upaya meningkatkan kesiapan subyek belajar dari segi kondisi fisik tubuh dengan derajat kesehatan yang optimal, sangat menunjang kelancaran proses belajar mengajar. Kondisi fisik prima bagi siswa SD sangat penting, mengingat kelompok anak usia SD berada pada masa-masa pertumbuhan, memerlukan tenaga ekstra untuk belajar dan aktifitas bermain yang sangat tinggi.

Terutama untuk anak usia 7-9 tahun yaitu antara kelas 1, 2 dan 3 SD, pada masa ini merupakan masa-masa meletakkan landasan yang kokoh untuk tahap-tahap awal periode belajarnya. Kelompok anak usia tersebut baru mengalami adaptasi perilaku, yaitu dari masa bermain yang dominan pada Taman Kanak-kanak (TK) memasuki ke masa belajar dan bermain di tingkat SD.

Sehubungan dengan pentingnya kondisi fisik prima tersebut, maka upaya dari aspek perbaikan gizi anak yang terkait langsung dengan peran orang tua di dalam

keluarga perlu mendapat perhatian yang serius. Berbagai macam program peningkatan gizi balita telah berhasil dilaksanakan, demikian pula program pemberian makanan tambahan bagi anak SD meskipun luas daerah cakupannya masih sangat terbatas pada SD di "desa katagori miskin" saja. Berbagai macam program perbaikan gizi masyarakat akan mendapatkan hasil yang utuh dan terpadu apabila disertai pula dengan usaha menumbuhkan perilaku makan keluarga maupun pola makan masyarakat yang mengacu pada konsep-konsep gizi seimbang. Salah satu contoh perilaku makan yang benar adalah memperhatikan distribusi jumlah masukan makanan antara makan pagi, siang dan malam dengan perbandingan proporsional kalori  $1/4 : 1/2 : 1/4$  dari total kalori per hari. Tenaga yang diperoleh dari makan malam akan berkurang setelah 3 sampai 4 jam kemudian ( Direktorat Gizi Depkes RI, 1977 : 16 ).

Melalui Temu Karya Nasional Upaya Meningkatkan Gizi Anak SD tahun 1995, terungkap bahwa makanan jajanan anak SD rendah gizi (Mary Astuty, 1995 :2). Selain itu, anak usia SD belum bisa memilih makanan jajanan yang bergizi. Mereka tertarik membeli makanan hanya semata-mata karena suka jajanan tersebut. Bila anak-anak tidak mau makan pagi, jam-jam belajarnya di sekolah mudah terganggu oleh keinginan segera istirahat dan dapat membeli makanan jajanan. Hasil penelitian

menunjukkan bahwa makanan jajanan anak SD hanya memberi kontribusi zat gizi berupa karbohidrat saja, yaitu sebesar 27,4 % dari jumlah kebutuhan kalori sehari. Makanan jajanan anak mengandung sedikit sekali protein, mineral dan vitamin, bahkan ada yang tanpa zat gizi tersebut (Srikandi Fardias dan Dedi Fardias, 1992 4). Anak-anak yang tidak biasa makan pagi, tidak merasakan perutnya lapar, namun secara biologis "lapar sel-sel tubuh" lebih memberikan dampak negatif terhadap fungsi organ-organ tubuh. Keterbatasan waktu pada pagi hari merupakan salah satu penyebab anak-anak tidak sempat makan pagi.

Masukan zat-zat gizi sumber tenaga yang waktunya tidak teratur, untuk aktifitas siang hari terpaksa mengambil sumber energi yang tersimpan di otot sehingga penampilan kebugaran akan menurun. Dalam waktu yang berkepanjangan keadaan tubuh seperti itu dapat mengakibatkan gejala mudah lelah, sulit konsentrasi, kurang bergairah, dsb. yang merupakan gangguan serius bagi belajarnya anak.

Kenyataan di beberapa sekolah SD berkaitan dengan kurang baiknya kondisi fisiologis tubuh anak ini nampak pada upaya pengaturan jadwal pelajaran sebagai Bidang studi yang oleh Guru dianggap konsentrasi tinggi seperti berhitung.

dijadwalkan pada pagi hari, sedangkan bidang - bidang studi lain seperti IPS, PPKN, Bahasa dijadwalkan siang hari yaitu lebih akhir. Kenyataan seperti itu secara tidak langsung menimbulkan dampak negatif yakni menomorduakan bidang studi "hafalan". Keadaan ini tidak perlu terjadi apabila tingkat kondisi fisiologis siswa baik, sehingga tidak terjadi pengurangan konsentrasi siswa.

Bertitik tolak dari adanya kesenjangan antara beberapa kenyataan yang ada dengan harapan dalam rangka mendukung kelancaran proses belajar anak khususnya siswa SD umur 7-9 tahun, maka sangat diperlukan informasi yang menggambarkan kebiasaan makan pagi. Usia anak dipilih 7-9 tahun dengan pertimbangan bahwa pada periode awal belajar di SD ini lebih memudahkan para ibu untuk menumbuhkan perilaku makan yang benar sejak dini. Penting pula diungkap apakah kebiasaan makan pagi yang berbeda-beda dapat menggambarkan kondisi fisiologis tubuh anak dan bagaimana hubungannya dengan latar belakang pengetahuan gizi orang tua.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang tersebut, masalah yang dapat dirumuskan adalah sebagai berikut :

1. Bagaimanakah kebiasaan makan pagi anak - anak murid SD usia 7-9 tahun ?

2. Apakah ada hubungan antara kebiasaan makan pagi dengan kondisi fisiologis tubuh anak-anak murid SD usia 7-9 tahun ?
3. Apakah ada hubungan antara kebiasaan makan pagi anak-anak murid SD usia 7-9 tahun dengan tingkat pengetahuan gizi orang tua ?

#### C. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui kebiasaan makan pagi anak-anak murid SD usia 7-9 tahun.
2. Mengetahui hubungan antara kebiasaan makan pagi dengan kondisi fisiologis tubuh pada anak-anak murid SD usia 7-9 tahun.
3. Mengetahui hubungan antara kebiasaan makan pagi anak-anak SD usia 7-9 tahun dengan tingkat pengetahuan gizi orang tua.

#### D. Manfaat Penelitian

1. Bagi para Guru SD, khususnya Guru yang bertugas sebagai anggota dari Tim Usaha Kesehatan Sekolah (UKS), diharapkan mendapatkan masukan informasi untuk menyusun pengembangan program UKS bersama anggota Tim UKS dari Puskesmas dan Pemerintah Kecamatan setempat.

2. Bagi para orang tua, dapat memperoleh informasi pentingnya menumbuhkan sejak dini perilaku makan yang benar, terutama kebiasaan makan pagi sesuai dengan konsep gizi seimbang pada anak-anak.
3. Untuk para Peneliti yang berninat pada penelitian : Gizi - Kesehatan, Fisiologi Manusia dan Subyek Didik pada Pendidikan Dasar ( S D ) diharapkan dapat memberi stimulasi, untuk melakukan berbagai upaya agar dapat melakukan penelitian tindakan tentang gizi anak, dengan sasaran utama anak-anak murid SD, dalam rangka meningkatkan kualitas sumberdaya manusia.

#### E. Definisi Operasional

1. Kebiasaan makan pagi adalah : suatu perbuatan yang dilakukan berulang - ulang untuk memenuhi konsumsi makanan dengan jumlah kalori 20 - 30 % dari kebutuhan total kalori per hari dengan zat gizi lengkap, dikonsumsi antara jam 06.00-09.00 dan dilakukan secara teratur setiap hari selama 7 hari berturut-turut oleh anak usia 7-9 tahun.
2. Kondisi fisiologis tubuh adalah : sistem kardio-respiratori yang

- a. Indeks kebugaran anak, yang meliputi : total perolehan nilai dari kegiatan lari 30 meter, gantung siku tekuk, baring - duduk 30 detik, loncat tegak dan lari 600 meter ( Depkes RI, 1994 : 23 - 26 ).
  - b. Selisih frekuensi denyut nadi anak, sebelum dan setelah melakukan kegiatan butir a).
  - c. Selisih frekuensi pernafasan anak, sebelum dan setelah melakukan kegiatan butir b).
3. Anak - anak murid SD yang dimaksud adalah : anak kelompok umur 7 - 9 tahun, yang pada waktu penelitian ini terdaftar sebagai murid SD pada suatu sekolah formal, dengan kondisi tubuhnya dinyatakan sehat oleh Dokter dan tidak sedang melakukan diet makanan.

## **KATA PENGANTAR**

### **A. Kajian teoritik**

Kebiasaan makan yang baik dapat membantu proses metabolisme zat-zat makanan di dalam tubuh, sehingga kebutuhan tubuh dapat terpenuhi. Pendidikan gizi yang diberikan pada anak sejak dini, bertujuan menanamkan kesadaran bahwa makanan yang cukup, itu diperlukan oleh tubuh, serta memberi kecakapan agar anak lebih pandai memilih makanan yang bergizi & sehat, aman dikonsumsi, sehingga terwujud kebiasaan makan yang baik.

Syarat makan yang sehat pada hakekatnya mencakup aspek kuantitas, kualitas, komposisi zat-zat gizi dalam makanan, higienis dengan interval waktu makan teratur. Kebutuhan gizi untuk satu hari tidak dapat dipenuhi dengan cara sekali makan saja, karena kapasitas lambung dan beban kerja organ-organ pencernaan akan terlalu berat. Pengukuran menunjukkan bahwa pada pagi hari, jumlah zat tenaga dalam darah telah sangat menurun, sehingga untuk memulai aktifitas pagi hari memerlukan makan pagi sebagai pengganti zat-zat makanan yang telah diambil dari persediaan tubuh semalam.

Pola makan yang dianjurkan untuk makan pagi, siang dan malam adalah mengikuti pola makan Indonesia, yaitu

perbandingan antara makan pagi, siang dan malam adalah  $1/4 : 1/2 : 1/4$ , atau 20-30 % untuk makan pagi dari total kalori per hari. Kecukupan gizi yang dianjurkan untuk anak kelompok usia 7 - 9 tahun adalah sebesar 1900 kalori perhari (Direktorat Gizi Depkes RI, 1977 : 16). Susunan makan pagi tidak berbeda dengan makan siang dan malam yaitu terdiri dari sumber zat tenaga, pembangun, pengatur (Guthrie, 1983 : 492-495)

Kebutuhan makan pagi untuk anak umur 7-9 tahun, lebih kurang 380-570 kalori dengan rincian : 12 gram protein nabati & hewani, 65-75 gram karbohidrat dan selebihnya adalah lemak. Mineral yang diperlukan anak-anak adalah : Calsium sejumlah 125 miligram, Phosphor 100 miligram, besi 2,5 miligram, Seng 2,5 miligram dan Yodium 30 miligram. Standar kebutuhan vitamin A 600 IU, Thiamin 0,2 miligram, riboflavin 0,25 miligram, niasin 4,5 miligram dan vitamin C adalah 5 miligram per hari (Darwin Karyadi dan Muhilal, 1985 : 18 ).

Untuk menghitung kecukupan gizi dalam pelaksanaan dilakukan dengan cara rekaman diet sehari-hari yang dihitung dengan cara konversi Ukuran Rumah Tangga ke dalam nilai gizi bahan makanan ( Murniati Garjito dan mary Astuty, 1987 : 29-35). Untuk keperluan tersebut hasil perhitungan terhadap kecukupan gizi seseorang dibandingkan dengan standart kecukupan gizi anjuran.

Kondisi fisiologis seseorang dalam keadaan normal

dapat digambarkan bahwa seseorang tersebut dalam keadaan sehat. Demikian pula antara sehat dan kebugaran jasmani terdapat hubungan timbal balik yang saling menunjang. Salah satu tolok ukur kondisi fisiologis tubuh adalah tingkat kebugaran jasmani, yaitu yang dinyatakan dengan indeks kebugaran. Kebugaran jasmani tubuh adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti (Depkes RI, 1994 :2). Bagi anak-anak murid SD, tentunya kegiatan utama sehari-hari adalah belajar dan bermain.

Tes kebugaran jasmani Indonesia untuk anak 6-9 tahun terdiri dari lari 30 meter, gantung tekuk siku, baring duduk 30 detik, loncat tegak dan lari 600 meter. Pelaksanaan serangkaian kegiatan tes ini lebih kurang memerlukan waktu 10 - 12 menit tiap anak, dapat dilakukan bersamaan 4-5 anak dengan pencatat hasil tes menyesuaikan jumlah anak tiap gelombang tes.

Perubahan faal tubuh setelah seseorang melakukan aktifitas, seperti kegiatan olah raga dapat berupa peningkatan denyut nadi, frekuensi pernafasan, konsumsi oksigen, suhu tubuh, dan produksi keringat (Guyton, 1984 : 153-165). Seseorang mulai melakukan kegiatan, denyut jantungnya akan menurun beberapa waktu sebagai tanda habituasi, sedangkan frekuensi pernafasan akan meningkat karena efisiensi ventilasi paru meningkat

diikuti oleh kapasitas difusi ( Suna'mur, 1984 : 170-186 ). Frekuensi denyut nadi rata-rata untuk anak 6 - 9 tahun adalah 90 - 100 kali / menit. Adapun frekuensi tekanan darah rata-ratanya adalah 85 - 90 kali / menit (Anonim, 1987 : 12).

Berdasarkan teori tersebut dapat dinyatakan bahwa kondisi fisiologis tubuh berbanding lurus dengan tingkat kebugaran. Meningkatnya kebugaran sistem organ kardio-respiratori dapat menekan kelemahan, dan sangat bermanfaat untuk meningkatkan kemampuan kerja fisik maupun mental seseorang (Giam dan Teh, 1987 : 44-47)

Perilaku makan sangat dipengaruhi oleh kebiasaan dalam keluarga dan kondisi lingkungan sekitar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku makan buah-buahan pada anak Taman Kanak-kanak yang rata-rata berusia 4-6 tahun secara statistik ternyata tidak berhubungan dengan tingkat pendidikan, besarnya penghasilan dan jenis pekerjaan, tetapi hanya ditentukan oleh tingkat pengetahuan tentang gizi anak dari orang tuanya (Yuliati dkk, 1998 : 21).

Perubahan kebiasaan atau perilaku makan dalam rangka mensosialisasikan pendidikan gizi bagi anak-anak pada usia dini disesuaikan dengan lingkungan dan akan lebih berhasil apabila memanfaatkan kelompok masyarakat yang telah terorganisir dengan baik seperti masyarakat sekolah di SD (Leavell & Clark, 1978 : 8).

## B. Hipotesis

1. Ada hubungan antara kebiasaan makan pagi dengan kondisi fisiologis tubuh pada anak-anak murid SD usia 7 - 9 tahun
2. Ada hubungan antara kebiasaan makan pagi bagi anak - anak murid SD usia 7 - 9 tahun, dengan latar belakang tingkat pengetahuan gizi orang tua

### BAB III

#### METODE PENELITIAN

##### A. Wilayah Generalisasi

Penelitian ini membatasi lingkungannya pada kebiasaan makan pagi pada anak-anak murid SD usia 7-9 tahun, sehat dan tidak sedang melakukan diet makanan. Penelitian ini dilaksanakan pada 14 - 28 September 1998, dinyatakan sehat oleh Dokter. Jumlah anak keseluruhan sebenarnya ada 39 orang, namun karena pada saat penelitian ada 2 anak yang kurang sehat dan yang 2 anak lainnya tidak hadir pada saat pengambilan data, maka data yang dapat dianalisis dalam penelitian ini hanya 35 anak.

##### B. Populasi dan Sampel

Populasi : semua anak murid SD usia 7-9 tahun di SD Negeri Samirono Catur Tunggal Depok, Kabupaten Sleman Yogyakarta.

Sampel : semua anak murid SD usia 7-9 tahun di SD Negeri Samirono Catur Tunggal Depok, Kabupaten Sleman, Yogyakarta yang dinyatakan sehat oleh Dokter, tidak sedang melakukan diet makanan dan hadir pada waktu penelitian ini.

### C. Teknik Sampling :

Penelitian ini menggunakan teknik insidental sampling. Dari sejumlah anak usia 7-9 tahun yang terdaftar pada SD Samirono ada 39 anak. Menurut teknik sampling tersebut, penelitian ini dilakukan pada anak yang pada waktu pelaksanaan hadir, yaitu ada 35 anak. Sejumlah 35 anak inilah yang dijadikan subyek penelitian.

### D. Teknik Pengumpulan Data :

1. Data tentang kebiasaan makan pagi, diperoleh dengan metode "rekaman diet makanan" sehari-hari, yakni mencatat semua makanan dan minuman masing-masing anak setiap hari yang dikonsumsi antara jam 06.00 - jam 09.00

Perhitungan menggunakan ukuran rumah tangga, yang dapat dikonversi menjadi jumlahnya kalori per hari. Data kebiasaan makan pagi akan dikelompokkan menjadi 3, yaitu sebagai berikut :

a. Kebiasaan baik ( jumlah dan komposisi zat gizi sesuai dengan kecukupan gizi standart dengan makan pagi yang dilakukan secara teratur setiap hari). Kecukupan gizi an -

juruan untuk makan pagi anak usia 7-9 tahun adalah 380-570 kalori per hari.

- b. Kebiasaan kurang dari jumlah energi anjuran, yaitu kurang dari 380 kalori per hari ( makan paginya hanya kadang - kadang saja, dan atau rutin, namun tidak memperhatikan standart jumlah kalori makanan ).
- c. Kebiasaan kelebihan dari jumlah energi anjuran, yaitu lebih dari 570 kalori per hari untuk makan paginya.

Untuk mengetahui kebiasaan makan anak dilakukan observasi langsung terhadap kebiasaan makan jenis dan jumlah makanan yang akan dikonsumsi masing-masing anak. Observasi dilakukan oleh observer pada tiap anak yaitu ditanyakan pada anak yang bersangkutan setiap pagi dan dilakukan " cross cek" dengan informasi dari Ibu yang menyiapkan makanan di rumah.

2. Data tentang kondisi fisiologis diperoleh dengan metode tes fisik tubuh yang meliputi :  
Tes kesegaran jasmani untuk menentukan indeks kebugaran, pengukuran selisih frekuensi denyut nadi dan pernafasan sebelum dan setelah anak melakukan kegiatan olahraga di sekolah.

3. Angket tentang pengetahuan gizi ibu, mengenai pada konsep gizi seimbang dan kecukupan gizi untuk anak-anak usia 7-9 tahun diberikan pada Ibu. Dilengkapi butir pertanyaan untuk melakukan wawancara kepada Ibu tentang kebiasaan makan pagi anak-anak, khusus untuk beberapa anak yang termasuk kriteria kurang kalori dan protein sebagai "cross chek".
4. Seperangkat alat olah raga "les kebugaran anak" untuk mengukur kondisi fisiologis tubuh anak usia 7-9 tahun dari FPOK IKIP YOGYAKARTA.

#### F. Teknik Analisis Data

1. Gambaran kebiasaan makan pagi anak-anak murid SD disajikan dalam Tabel Kecukupan Gizi.
2. Untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan makan pagi dengan kondisi fisiologis tubuh anak, dan kebiasaan makan pagi hubungannya dengan tingkat pengetahuan ibu tentang gizi diuji secara deskriptif (Pratiknya, 1991 : 7-17).

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil Penelitian

Penelitian ini melibatkan 35 anak-anak murid SD usia 7-9 tahun. Dari 35 anak SD yang sebagai subyek penelitian tersebut terdiri dari 19 (54,29 %) anak laki-laki dan 16 (45,71 %) anak perempuan. Berdasarkan hasil pemeriksaan kesehatan yang dilakukan oleh Dokter pada awal pengambilan data penelitian, sejumlah anak tersebut dinyatakan sehat dan dapat mengikuti tes kesegaran jasmani.

Adapun hasil pencatatan rekaman diet selama 7 hari anak-anak mengkonsumsi makan pagi terendah 36 kalori dan tertinggi 633 kalori per hari dengan angka rata-rata 316,73 kalori per hari. Padahal standart kebutuhan makan pagi anak-anak adalah 380-570 kalori atau rata-rata 475 kalori per hari.

Sejumlah kalori rata-rata yang dikonsumsi anak 316,73 kalori tersebut komposisi zat gizinya terdiri dari 81,48 % karbohidrat, 14,21 % lemak dan 4,3 % protein. Jenis makanan dan minuman yang dikonsumsi pada makan pagi sangat beragam, ada yang hanya minum teh manis saja, ada yang minum susu saja, ada yang makan mie instan, nasi dengan lauk dan sebagainya.

Namun sebagian besar dari anak-anak yaitu 78,1 menyatakan makan paginya adalah mie instan, mereka menyukai menu mie ini. Hanya sangat disayangkan bahwa mie tersebut tanpa dilengkapi zat gizi protein, vitamin dan mineral seperti sayur, buah, telur dan sayuran, sehingga gizinya tidak seimbang.

Hasil catatan rekaman diet makan pagi anak-anak dalam penelitian ini menunjukkan bahwa menu makan pagi anak-anak rendah vitamin maupun rendah mineral. Agar lebih jelas gambaran kebiasaan makan pagi anak-anak, maka disajikan dalam tabel 1 sebagai berikut :

Tabel 1. Kebiasaan Makan Pagi Anak Murid SD Usia 7-9 Tahun (Responden) Dibandingkan Dengan Standart Kecukupan Kalori dan Zat Gizi Anjuran Depkes.

KALORI DAN ZAT GIZI MAKAN PAGI	Kecukupan rata-rata		
	Responden	Standart Depkes	Satuan
Energi	316,73	475,00	Kalori
Karbohidrat	64,52	71,00	Gram
Lemak	5,00	15,80	Gram
Protein	3,41	12,00	Gram
Vitamin A	87,50	600,00	I U
Vitamin B1	0,13	0,20	mgram
Vitamin C	1,25	5,00	mgram
Calcium	42,00	100,00	mgram
Phosfor	35,22	125,00	mgram
Zat Besi	0,85	2,50	mgram
Garam Yodium	16,00	30,00	mgram

Memperhatikan tabel 1 tersebut diatas, komposisi zat gizi makan pagi anak-anak masih belum memenuhi kriteria gizi seimbang. Rata-rata kalori makan pagi anak-anak baru terpenuhi 316,73 kalori yang terdiri dari 31,48 % karbohidrat, 19,21 % lemak dan 4,3 % protein. Komposisi zat gizi lainnya seperti vitamin dan mineral masih sangat kurang dari standart anjuran.

Keanekaragaman sumber zat gizi perlu diupayakan, sebagai contoh anak-anak yang sebagian besar suka mengkonsumsi mie instan boleh-boleh saja asalkan dalam penyajian mangolahnya ditambahkan sumber pprotein seperti telur atau kaldu daging, sedangkan sumber vitamin dan mineral dapat ditambahkan wortel, daun sledri atau daun sawi, dan tomat. Dengan demikian komposisi zat gizi dapat diperbaiki mengacu gizi seimbang. Menurut informasi dari Ibu nya, memang anak-anak cenderung tidak suka makan sayuran. Apabila terpaksa anak-anak belum terbiasa makan sayuran, maka konsumsi buah-buahan untuk pengganti sayur-sayuran sebagai sumber vitamin dan mineral harus diupayakan.

Latar belakang keluarga anak-anak dalam penelitian ini orang tua mereka sebagian bekerja sebagai buruh. Adapun ibunya sebagian besar bekerja sambilan (51,28%), sebagian sebagai buruh (28,21 %), wiraswasta (7,68 %), dan Pegawai Negeri Sipil (7,68%). Pendidikan terakhir ibu sebagian besar adalah Sekolah Dasar (46,16 %), SMP (23,07 %), sedangkan SLTA, D3 dan S1 ada (39,77 %).

Anak -anak pada penelitian ini memiliki Ibu yang umurnya berkisar antara 24 - 50 tahun. Ada satu orang anak yang yatim piatu dantinggal di Panti Asuhan, anak ini justru tergolong memiliki kebiasaan makan pagi yang teratur dan jumlahnya sesuai dengan standart kecukupan kalori, meskipun kebutuhan vitamin dan mineralnya masih perlu ditambah agar sesuai dengan kecukupan anjuran. Berdasarkan kenyataan tersebut dapat diasumsikan bahwa kehidupan di Panti Asuhan yang teratur barangkali lebih disiplin dalam menumbuhkan kebiasaan-kebiasaan yang baik, khususnya dalam hal ini kebiasaan makan pagi bagi anak asuhnya. Fenomena ini dapat diartikan bahwa kebiasaan makan yang baik perlu dilatihkan sejak dini.

Ibu dari ana-anak dalam penelitian ini sebagian besar menyatakan bahwa informasi tentang gizi anak diperoleh dari Posyandu. Gambaran tentang pengetahuan ibu mengenai gizi anak, khususnya menyangkut pentingnya makan pagi bagi anak-anak dapat dikatagorikan baik. Namun demikian satu hal yang mengherankan tidak ada hubungan antara tingginya tingkat pengetahuan Ibu dengan kebiasaan makan pagi anaknya. Dalam artian berdasarkan data yang ada meskipun anak-anak yang Ibunya berpengetahuan gizi sangat baik, namun kebiasaannya hanya minum segelas teh manis saja sebelum berangkat ke sekolah.

Gambaran tentang kebiasaan makan pagi anak-anak hubungannya dengan kondisi fisiologis tubuh anak dan tingkat pengetahuan Ibu tentang gizi akan disajikan pada tabel 2 dan tabel 3 berikut ini :

Tabel 2. Kebiasaan Makan Pagi Anak - anak Murid SD Usia 7-9 Tahun Hubungannya Dengan Kondisi Fisiologis Tubuh (Indeks Kebugaran).

Kebiasaan Makan Pagi Anak-anak	Kondisi Fisiologis Tubuh Anak-anak			Jumlah
	Baik	Sedang	Kurang	
Kurang kalori	2	7	10	19
Sesuai kebutuhan	9	3	1	13
Kelebihan kalori	1	1	1	3
Jumlah	12	11	12	35

Berdasarkan tabel 2 tersebut ternyata menunjukkan ada hubungan antara kebiasaan makan pagi dengan kondisi fisiologis pada anak-anak murid SD usia 7-9. Ada 13 (37,14 %) orang anak yang kebiasaan makan paginya telah sesuai dengan standarta kecukupan gizi anjuran. Sedangkan 19 (54,29 %) anak-anak kekurangan kalori dalam makan pagi dan 3 (8,57 %) kelebihan kalori. Adapun kondisi fisiologis tubuh dari jumlah 35 anak hanya 12 (34,29 %) anak yang katagori baik, ada 11 (31,29 %) yang katagori sedang dan sisanya 12 (34,29 %) katagori kurang baik kondisi fisiologisnya.

Kadaan ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa kebiasaan makan pagi yang jumlah dan kualitas zat gizinya sesuai dengan kebutuhan serta dilakukan secara teratur sangat perlu untuk kesehatan tubuh (Direktorat Gizi, 1977 : 14-16). Makan pagi akan menyediakan tenaga yang dapat mengganti zat tenaga dan zat gizi lain yang telah diambil dari persediaan tubuh semalam.

Apabila seseorang tidak makan pagi, maka sel-sel tubuh akan kekurangan zat gizi yang segera dibutuhkan dan dapat digunakan. Untuk mencukupi kebutuhan sel-sel tubuh apabila diperlukan asupan jumlah energi yang sedikit demi sedikit tetapi waktunya teratur. Kebutuhan energi bagi anak-anak murid SD usia 7-9 tahun yang sesuai dengan aktifitasnya sangat membantu kondisi fisiologis tubuhnya tercermin dari tingkat kebugaran kardio respiratori tubuhnya.

Anak-anak usia 7-9 tahun aktifitas bermainnya sangat menonjol, mereka berlari kejar-kejaran, meloncat, bersepeda dan sebagainya yang sangat memerlukan tenaga ekstra untuk keperluan tersebut. Menurut Guyton (1994 : 197) penurunan kadar glukosa dalam darah berkaitan erat dengan timbulnya rasa lapar. Rasa lapar secara psikologis sangat mengganggu konsentrasi seseorang.

Teori glukostatik menyatakan bahwa apabila keadaan konsentrasi glukosa dalam darah menurun, maka seseorang akan merasakan lapar. Kadar glukosa dari makan malam selama 10-12 jam pada saat menjelang pagi hari akan mengalami penurunan. Akibatnya masukan energi pada pagi hari tidak ada, maka tenaga akan diambil dari persediaan tubuh semalam.

Apabila energi dari yang diperoleh dari makanan jenis karbohidrat melebihi 60 % dari total kalori perhari, maka kebutuhan protein, lemak dan vitamin mineral sulit dipenuhi. Vitamin dan mineral sangat diperlukan dalam pengaturan proses metabolisme tubuh dan fungsi fisiologis tubuh yang lain.

Pada usia 7-9 tahun anak-anak berada dalam tahap pertumbuhan, dan ditandai oleh adanya metabolisme basal yang sangat tinggi dengan aktifitas bermain maupun tahap awal belajar yang tentunya memerlukan masukan zat-zat gizi yang cukup dan seimbang (Guthrie, 1983 : 24-128). Mencermati hasil penelitian dari pengukuran rekaman diet makan pagi pada anak-anak tersebut maka pola konsumsi makan pagi khususnya masih sangat memerlukan bimbingan perbaikan yaitu terutama kualitas dan komposisi zat gizi untuk makan pagi yang benar memperhatikan konsep gizi seimbang.

Anak-anak usia 7-9 tahun dalam aktifitas sehari-hari terutama yang berkenaan dengan kebiasaan makan masih sangat tergantung pada keluarga, khususnya tergantung pada si Ibu sebagai penyaji menu makanan di rumah. Oleh sebab itu peran seorang ibu dalam hal ini sangat strategis dan dapat membantu dalam mewujudkan kebiasaan makan yang benar bagi anak-anak.

Berikut ini akan disajikan gambaran kebiasaan makan pagi anak-anak hubungannya tingkat pengetahuan Ibu tentang gizi anak pada tabel 3 :

Tabel 3. Kebiasaan Makan Pagi Anak-anak Murid SD Usia 7 - 9 Tahun Hubungannya Dengan Tingkat Pengetahuan Ibu Tentang Gizi.

Kebiasaan Makan Pagi Anak-anak	Tingkat Pengetahuan Ibu Tentang Gizi			Jumlah
	Kurang	Cukup	Baik	
Kurang kalori	1	12	6	19
Sesuai kebutuhan	1	13	9	13
Kelebihan kalori	1	1	1	3
Jumlah	3	16	16	35

Dalam penelitian ini dengan memperhatikan tabel 3 ternyata kebiasaan makan pagi anak-anak tidak berhubungan dengan tingkat pengetahuan ibu tentang gizi. Kenyataan ini berbeda dengan hasil penelitian yang menyatakan bahwa perilaku suka makan buah-buahan

berhubungan dengan tingkat pengetahuan ibu tentang gizi pada anak TK usia 4-6 tahun (Yuliati, 1998 : 21). Dengan demikian hipotesis bahwa ada hubungan antara kebiasaan makan pagi anak-anak dengan tingkat pengetahuan ibu tentang gizi dalam penelitian ini tidak terbukti.

Kenyataan bahwa kebiasaan makan pagi anak-anak tidak berhubungan dengan pengetahuan ibu tentang gizi tersebut nampaknya dapat dijelaskan melalui pernyataan yaitu bahwa ada 2 aspek psikologis yang melatarbelakangi timbulnya kesulitan makan pada anak yaitu aspek internal dan aspek eksternal (Suci Murtikarini, 1993 : 49-54). Kebiasaan makan pagi bukan semata-mata dipengaruhi oleh aspek eksternal yaitu dalam hal ini peran si ibu namun juga sangat dipengaruhi faktor yang berasal dari diri anak yang bersangkutan.

Aspek internal yang dimaksud dapat berupa kondisi emosi anak pada pagi hari saat berangkat ke sekolah yaitu ada yang sikapnya santai namun sebaliknya ada yang mudah cemas karena keterbatasan waktu pagi untuk siap-siap ke sekolah. Apalagi apabila ada kebiasaan tidak dapat bangun tidur lebih pagi bagi anak-anak sehingga waktu untuk makan pagi semakin terbatas. Semakin dipaksakan agar anak-anak makan pagi maka sikap anak akan semakin menclak, hal

ini sesuai dengan tingkat perkembangan mental anak yang mana pada usia ini bagi anak sangat memerlukan pendekatan yang tepat untuk membiasakan sesuatu. Nampaknya kondisi seperti inilah yang sangat kurang menguntungkan untuk membiasakan makan pagi bagi anak-anak. Meskipun tingkat pengetahuan si Ibu tentang pentingnya makan pagi bagi anak itu cukup tinggi, namun kondisi psikologis anak sangat menentukan pada persoalan ini.

Demikian halnya faktor eksternal yang lain seperti teman bermain, kebiasaan anggota keluarga lain dalam satu rumah yang tidak biasa makan pagi juga dapat di contoh oleh anak-anak. Oleh sebab itu dalam hal ini perhatian dan pengertian pentingnya makan pagi nampaknya masih merupakan persoalan dalam mensosialisasikan pada masyarakat agar keadaan gizi anak khususnya dapat menjadi lebih baik dan sangat membantu dalam meningkatkan derajat kesehatan bahkan dapat menyiapkan sumber daya manusia yang lebih baik.

Sependapat dengan pernyataan diatas maka perilaku makan dipengaruhi oleh faktor genetik secara individual pada seseorang (Haramis, 1980 : 516-519). Demikian halnya tentang kebiasaan makan pagi ini dapat dipengaruhi riwayat perkembangan biologis tubuhnya.

BAB V  
KESIMPULAN DAN SARAN

**A. Kesimpulan**

1. Kebiasaan makan pagi pada anak-anak murid SD usia 7-9 tahun yang sesuai dengan angka kecukupan gizi anjuran yaitu 380-570 kalori per hari hanya sejumlah anak 37,14 % , kekurangan kalori 54,29 % dan 8,57 % kelebihan kalori, namun komposisi makanan semuanya tidak seimbang karena 81,46 % hanya karbohidrat rendah vitamin dan mineral. Dari sejumlah 35 anak pada penelitian ini ternyata kondisi fisiologis tubuh anak dinyatakan 34,29 % baik , 31,29 % cukup dan 34,29 % kurang.
2. Ada hubungan antara kebiasaan makan pagi anak-anak murid SD usia 7-9 tahun dengan kondisi fisiologis tubuh anak.
3. Tidak ada hubungan antara kebiasaan makan pagi anak Murid SD usia 7-9 tahun dengan tingkat pengetahuan ibu tentang gizi.

**B. Saran.**

1. Bagi peneliti yang menemukani permasalahan gizi anak perlu melakukan penelitian tindakan untuk mensosialisasikan kebiasaan makan pagi bagi anak-anak khususnya dan upaya menumbuhkan sikap serta perilaku makan yang benar dalam keluarga.

2. Bagi orang tua, khususnya Ibu-ibu rumah tangga seyogyanya perlu memilih pendekatan yang tepat untuk melatih kebiasaan makan pagi sejak dini bagi anak-anak.
3. Bagi Tim Pengembang UKS di SD yang terdiri dari unsur Guru, Puskesmas dan Penda Kecamatan agar lebih berperan aktif dalam memasyarakatkan konsep gizi seimbang dengan memperhatikan dan memilih sumber-sumber bahan makanan lokal bergizi tetapi harganya terjangkau masyarakat untuk percontohan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anonim, 1987. *Petunjuk Praktikum Fisiologi Manusia*. Surakarta : Fakultas Kedokteran UNS
- Darwin, K dan Muhilal, 1985. *Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan*. Jakarta : PT Gramedia
- Depkes RI, 1994. *Pedoman Pengukuran Kesegaran Jasmani*. Jakarta : Dirjen Pembinaan Kesehatan Masyarakat Depkes RI.
- Direktorat Gizi Depkes RI, 1977. *Buku Penuntun Ilmu Gizi Umum*. Jakarta : Depkes RI.
- Giam, CK & Teh, KC, 1987. *Ilmu Kedokteran Olah Raga*. Jakarta : Bina Aksara.
- Guthrie, 1983. *Introductory Nutritions*. London : CV Mosby Company
- Guyton, AC, 1994. *Fisiologi Kedokteran Bagian II* Jakarta : Penerbit EGC
- Leavell, HR & Clark, EG, 1978. *Preventive Medicine for The Doctor in His Community*. London : MC.Graw Hill Book Company.
- Maramis, 1993. *Ilmu Kedokteran Jiwa*. Surakarta:UNS
- Mary Astuty, 1995. *Makanan Anak SD Rendah Gizi*. Yogyakarta : Kedsulatan Rakyat.
- Murniyati, G dan Mary Astuty, 1987. *Kebutuhan, Kecukupan dan Perencanaan Gizi Keluarga* Yogyakarta : PAU Pangan dan Gizi UGM
- Pratiknya, A, 1991. *Dasar Analisis Statistik* Yogyakarta : Fak. Pasca Sarjana UGM
- Srikandi, F dan Dedi, F, 1992. *Makanan Jajanan dan Peluang Peningkatannya*. Semarang : Konggrés Nasional IX Persatuan Ahli Gizi 17-19 November 1992
- Suci Murtikarini, 1993. *Aspek Psikologis Kesulitan Makan Pada Anak* Semarang : Ilmu Kesehatan Anak Fak. Kedokteran Undip Semarang
- Yuliati, dkk, 1998. *Pengaruh Pendidikan Gizi Plus Terhadap Perubahan Perilaku Memilih Makanan Sehat Pada Anak TK (Laporan Penelitian)*. Yogyakarta : FPMIPA IKIP YOGYAKARTA

LAMPIRAN 1.

DAFTAR PERTANYAAN

Pengantar :

Ibu-ibu yang kami hormati, perkenankanlah kami mohon waktu dan kesediaan Ibu untuk mengisi angket penelitian tentang "kebiasaan makan pagi bagi anak-anak". Harapan kami kelak hasil penelitian ini dapat memberikan masukan bagi Sekolah maupun Ibu-ibu / keluarga untuk meningkatkan derajat kesehatan anak - anak. Penelitian ini tidak ada kaitannya dengan proses belajar Putra/i Ibu/Bapak. Untuk itu, kami sangat senang apabila Ibu bersedia & dapat menuliskan keadaan yang sebenarnya. Kami hanya dapat mengucapkan terima kasih atas bantuan Ibu.

Tim Peneliti IKIP YOGYAKARTA

Dra. Yuliati, MKes  
dr. Tutiek Rahayu  
dr. Priyo Sudibyo

A. Identitas Responden :

1. Umur ibu : .....tahun
2. Pendidikan terakhir ibu : .....
3. Pekerjaan ibu : .....
4. Pengetahuan tentang gizi, Ibu peroleh dari :  
(Jawaban Ibu bisa lebih dari satu, berikan tanda cek / V)  
    (...) Pendidikan di sekolah  
    (...) Media masa (koran, radio, TV)  
    (...) Diskusi ilmiah/Seminar  
    (...) Penyuluhan / penataran  
    (...) Posyandu / Kader sehat PKK
5. Nama anak : .....
6. Tempat / tanggal lahir : .....
7. Sekolah SD, Kelas : .....
8. Berat dan tinggi badan : ..... Kg / ..... cm

B. Petunjuk Pengisian : Berilah tanda (v), dan mohon menuliskan jawaban dari pertanyaan berikut ini sesuai keadaan sebenarnya.

1. Kebiasaan makan pagi putra/i Ibu selama ini (makan pagi artinya tidak harus nasi dan lauk, tetapi bisa berupa mie, kue, pisang goreng, burjo, susu, teh manis, dsb) :  
    (...) tidak pernah makan pagi  
    (...) tidak tentu, kadang-kadang saja makan pagi.  
    (...) selalu makan pagi, biasanya berupa.....  
    ..... (sebutkan)

Bila putera/i Ibu tidak pernah mau makan pagi di rumah, kira-kira penyebabnya menurut pendapat Ibu :

(...) tidak sempat, karena tergesa pergi sekolah  
 (...) tidak ada selera makan pada waktu pagi  
 (...) tidak terbiasa sejak balita  
 (...) terasa sakit perut bila makan pagi  
 (...) lebih senang beli makanan jajanan di sekolah  
 (...) .....(sebutkan)

Apakah semua anggota keluarga di rumah tidak biasa makan pagi, sebelum berangkat sekolah atau bekerja ?  
 ( Jawaban : ya / tidak, coretlah yang tidak sesuai )

Apakah putra/i Ibu mudah terserang flu, pilek/batuk, panas ?  
 ( Jawaban : ya / tidak, coretlah yang tidak sesuai )

Pernahkan putra/i Ibu menderita sakit berat seperti : DHF, Thyphus, dsb. sehingga perlu perawatan di rumah sakit ?  
 ( Jawaban : ya / tidak, coretlah yang tidak sesuai )  
 Bila pernah sakit, sebutkan penyakitnya : .....

Apakah putra/i Ibu aktif ikut dalam suatu klub olahraga ?  
 ( Jawaban : ya / tidak, coretlah yang tidak sesuai )  
 Bila aktif, macam olahraganya ..... (sebutkan)  
 Sejak kapan .....(sebutkan)

Tunjuk : Mohon menuliskan huruf B, bila pernyataan berikut ini benar. Tuliskanlah S, bila pernyataan salah !

- (...) 1. Anak-anak tidak harus makan pagi sebelum sekolah, karena kebutuhan gizinya telah terpenuhi bila anak makan siang, dan malam cukup banyak.
- (...) 2. Anak-anak cukup minum segelas teh manis saja pada pagi hari sebelum berangkat sekolah.
- (...) 3. Setiap pagi anak-anak cukup makan roti dan miem manis, sebab makanan tersebut berkalori tinggi.
- (...) 4. Anak-anak hanya perlu makan pagi kalau dia akan berolahraga di sekolah.
- (...) 5. Anak-anak yang makan pagi teratur dan lengkap yaitu nasi, lauk, sayur dan buah-buahan, atau makanan lain yang setara zat gizinya, sangat baik bagi kesehatan.
- (...) 6. Sebaiknya porsi makan pagi adalah tidak lebih dari 1/4 bagian dari total konsumsi per hari.

- ... ) 7. Menu makan pagi, sebaiknya tidak berbumbu merangsang seperti terlalu pedas, asam dan sebagainya.
- ... ) 8. Makan pagi justru akan mengganggu belajar anak-anak, karena anak-anak akan mengantuk di sekolah.
- ... ) 9. Anak - anak yang tidak makan pagi, dapat lebih terpacu belajarnya di sekolah, karena mereka dapat membeli makan jajanan sesukanya waktu istirahat.
- ... ) 10. Makan pagi dengan menu yang tinggi lemak yaitu seperti roti keju, coklat, sangat dianjurkan untuk anak - anak karena mereka akan merasa kenyang.
- ... ) 11. Bila anak - anak tidak mau makan pagi di rumah, saya anjurkan mereka membeli dan memilih makanan jajanan yang bergizi di kantin sekolah.
- ... ) 12. Makan pagi atau tidak bagi anak-anak tidak menjadi masalah, karena selama ini juga tidak pernah ada keluhan gangguan kesehatan yang berarti.
- ... ) 13. Buah-buahan sebaiknya tidak disajikan bersama makan pagi bagi anak-anak karena bisa sakit perut.
- ... ) 14. Nasi gubahan dengan lauk tempe tahu, lebih bernilai gizi tinggi dan cocok untuk makan pagi, daripada hanya mi rebus tanpa sayuran .
- ... ) 15. Makan pagi bagi anak-anak tidak harus berujud nasi, sayur dan lauk, melainkan dapat digantikan makanan jajanan seperti singkong goreng, sakun, jagung rebus, jadah ketan, wajik dan sebagainya asalkan anak-anak mau dan suka.
- ... ) 16. Seperti anggota keluarga saya yang lain, kebiasaan tidak makan pagi, tidak akan mengganggu aktifitas sehari-hari karena perut lapar tidak berpengaruh pada konsentrasi belajar anak-anak.
- ... ) 17. Pada dasarnya kebiasaan makan pagi dapat ditumbuhkan sejak dini, asalkan si Ibu telaten membimbingnya.
- ... ) 18. Pada waktu ada kamping Pramuka dengan acara menginap bersama teman dan Kakak Pembina, ternyata anak-anak mau makan pagi karena sebagai acara wajib, jadi sebaiknya kebiasaan makan pagi ditumbuhkan pula di rumah

- .)19. Sayuran dan buah - buahan sangat diperlukan karena sumber vitamin dan mineral, oleh sebab itu agar gizi seimbang, juga harus diperhatikan oleh seorang ibu dalam menyusun menu makan pagi.
- .)20. Setiap pagi saya hanya menyiapkan segeles teh manis dan sebutir telur rebus untuk makan pagi, karena gizi telur telah mencukupi kebutuhan anak-anak.

~~~ terima kasih ~~~

**KUESIONER SKRINING KESEHATAN**  
( dilakukan oleh dokter )

**IDENTITAS.**

- 1. Nomor urut : \_\_\_\_\_
- 2. Nama : \_\_\_\_\_
- 3. Tanggal lahir / umur : \_\_\_\_\_
- 4. Kelas : \_\_\_\_\_

Pada riwayat penyakit baik dahulu maupun sekarang responden harus memberikan jawaban yang sebenarnya. Beri tanda (V) pada kolom jawaban yang sesuai.

|                                                                                            | <u>Ya</u> | <u>Tidak</u> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------|
| 1. Payah jantung (sesak napas yang diperberat dengan aktivitas)                            | ( )       | ( )          |
| 2. Penyakit jantung bawaan                                                                 | ( )       | ( )          |
| 3. Pernah pingsan tanpa sebab yang jelas                                                   | ( )       | ( )          |
| 4. Pernah kecelakaan (tak sadarkan diri)                                                   | ( )       | ( )          |
| 5. Pernah dirawat dirumah sakit                                                            | ( )       | ( )          |
| 6. Riwayat kejang epilepsi                                                                 | ( )       | ( )          |
| 7. Sedang panas/demam/menderita penyakit infeksi akut                                      | ( )       | ( )          |
| 8. Patah tulang (belum sembuh)                                                             | ( )       | ( )          |
| 9. Riwayat asma                                                                            | ( )       | ( )          |
| 10. Hepatitis akut / kronis                                                                | ( )       | ( )          |
| 11. Kelainan alat gerak yang tidak memungkinkan mengikuti salah satu tes kesegaran jasmani | ( )       | ( )          |
| 12. Riwayat hernia                                                                         | ( )       | ( )          |

**I. PEMERIKSAAN FISIK.**

- 1. Nadi istirahat : \_\_\_\_\_ x/menit.
- 2. Kepala : \_\_\_\_\_
- 3. Dada a. Jantung : \_\_\_\_\_
- b. Paru : \_\_\_\_\_
- 4. Perut a. Hepar : \_\_\_\_\_
- b. Lien : \_\_\_\_\_
- c. Lain-lain : \_\_\_\_\_
- 5. Anggota tubuh : \_\_\_\_\_

**KESIMPULAN.**

- ( ) Boleh mengikuti tes kesegaran jasmani.
- ( ) Tidak boleh mengikuti tes kesegaran jasmani.

Catatan : .....

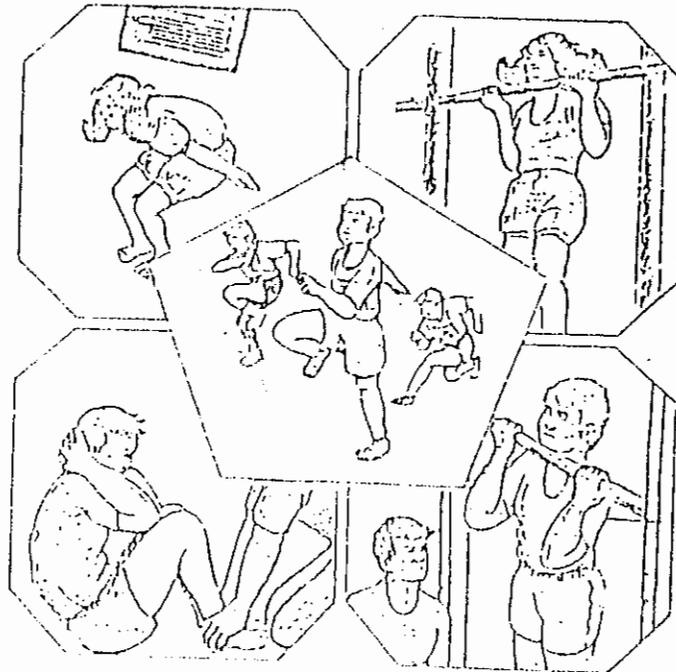
.....

.....





TES KESEGERAN  
JASMANI INDONESIA  
UNTUK ANAK 6 - 9 TAHUN



Keterangan Gambar :

1. Lari 50 meter
2. Gantung siku
3. Baring duduk
4. Loncat jauh
5. Lari 600 meter

DAFTAR HADIR SEMINAR PENELITIAN

Tanggal : Senin, 15 - 2 - 1999  
 Peneliti : Dra. Yuliati, H Kes. dkk  
 urusan : P MIPA / Pendidikan Biologi  
 Penelitian : Kebiasaan Makan Pagi Hubungannya dengan Kondisi Fisiologis Anak-anak SD

Seminar :  USULAN  INSTRUMEN  LAPORAN HASIL

| NAMA              | GELAR      | TANDA TANGAN           |
|-------------------|------------|------------------------|
| Budiwati          | Dra, M Si  | 1. <i>[Signature]</i>  |
| Tien Aminatun     | S Si       | 2. <i>[Signature]</i>  |
| Suratsih          | Drs, M Si  | 3. <i>[Signature]</i>  |
| Astuti            | Ir, MP     | 4. <i>[Signature]</i>  |
| Suhandoyo         | Ir, MS     | 5. <i>[Signature]</i>  |
| Sukiya            | Drs, M Si  | 6. <i>[Signature]</i>  |
| Victoria Henuhili | Ir, M Si   | 7. <i>[Signature]</i>  |
| Ratnawati         | Dra        | 8. <i>[Signature]</i>  |
| Sudarsono         | Drs        | 9. <i>[Signature]</i>  |
| Suhartini         | Ir, MS     | 10. <i>[Signature]</i> |
| Satino            | S Si       | 11. <i>[Signature]</i> |
| Tutiok Rahayu     | dr         | 12. <i>[Signature]</i> |
| Priyo Sudibyo     | dr         | 13. <i>[Signature]</i> |
| Yuliati           | Dra, H Kes | 14. <i>[Signature]</i> |
| Siti Hariyam      | Dra, H Kes | 15. <i>[Signature]</i> |
|                   |            | 16.                    |
|                   |            | 17.                    |
|                   |            | 18.                    |
|                   |            | 19.                    |
|                   |            | 20.                    |
|                   |            | 21.                    |
|                   |            | 22.                    |
|                   |            | 23.                    |
|                   |            | 24.                    |
|                   |            | 25.                    |

Yogyakarta, 15-2-1999  
 Pimpinan Sidang,

*[Signature]*  
 Drs. Sukardjono, H Pd

NIP. 130.144.294