

UPAYA PEMENUHAN GIZI BERDASARKAN KEBIASAAN SARAPAN PADA ANAK USIA SEKOLAH DALAM KELUARGA, DI DESA RANCAWIRU KABUPATEN TEGAL

Dwi Budi Prastiani, Astuti Yuni Nursasi, Widyatuti
e-mail: dprastiani@gmail.com

Abstract

Breakfast is an important activity for school-age children before making daily activities. This study aims to determine the relationship of nutrition fulfillment with breakfast habits of school-age children in the family. The descriptive design with cross sectional correlation performed on families with school-age children. Result showed there is statistically significant association between nutrition fulfillment with breakfast habits (p value $< \alpha$). These efforts include providing food, giving motivation, feelings of love and role models. The most dominant factor is role model. Health education on the importance of nutrition in school-age children needs to be done as promotion and prevention intervention.

Key words : Breakfast habits, school-age children, family, nutrition fulfillment.

Latar Belakang

Anak usia sekolah merupakan kelompok *at risk* dengan berbagai permasalahan seperti masalah belajar, masalah kesehatan, pola makan, hubungan dengan orang tua dan teman sebaya, sehingga perlu dikaji lebih mendalam dan mendapat perhatian penuh dari orang tua (Stanhope & Lancaster, 2004). Anak usia sekolah (7-12 tahun) dikarakteristikan dengan perubahan secara cepat dan merupakan fase yang krusial pada perkembangan secara biologis seperti peningkatan kematangan, berat badan, lemak tubuh, penampilan ciri-ciri seksual sekunder dan dimulainya masa pubertas pada laki-laki dan perempuan.

Masalah gizi yang terjadi pada anak usia sekolah dapat menyebabkan beberapa masalah kesehatan. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas 2010), secara nasional prevalensi anak pendek (kerdil) masih di atas 3%. Prevalensi anak pendek mencerminkan adanya riwayat kurang gizi. Prevalensi kekurusan kelompok umur 6-14 tahun di propinsi Jawa Tengah sebanyak 13,4% pada laki-laki, dan 11,3% pada anak perempuan. Di kabupaten Tegal, prevalensi kekurusan pada anak laki-laki sebesar 16,4% dan 12,2% pada anak perempuan (Riskesdas, 2008). Masalah-masalah tersebut dapat dicegah dengan memenuhi kebutuhan gizi anak. Upaya pemenuhan gizi pada anak antara lain dilakukan dengan sarapan.

Sarapan merupakan kegiatan yang penting sebelum melakukan aktivitas di pagi hari. Sarapan memberikan 25% energi dari total kebutuhan energi dalam sehari (Khomsan, 2004). Pemenuhan kebutuhan sarapan pada anak usia sekolah merupakan tanggung jawab orang tua. Sehingga sarapan bagi anak usia sekolah sangat penting.

Beberapa manfaat sarapan bagi anak usia sekolah adalah meningkatkan kemampuan otak. Schroll (2006) mengemukakan bahwa terdapat efek sarapan dengan retensi memori siswa di tingkat perguruan tinggi. Sarapan juga bermanfaat untuk meningkatkan daya tahan tubuh. Hasil penelitian epidemiologis dan klinis menyebutkan bahwa kekurangan gizi menghambat respon imunitas dan meningkatkan resiko penyakit infeksi (Siagian, 2006). Selain itu sarapan juga bermanfaat untuk pertumbuhan dan perkembangan anak. Sarapan berkontribusi terhadap keadekuatan nutrisi dan meningkatkan gambaran diet, sebagai elemen penting untuk pertumbuhan dan perkembangan yang optimal (Rampersaud (2009); Szajewska & Ruczczynski (2010); Ruxton & Kirk (1997). Orang tua mempunyai pengaruh yang kuat dalam membentuk kebiasaan makan anak-anaknya.

Upaya keluarga dalam membentuk kebiasaan sarapan anak merupakan bentuk dari dukungan keluarga. Shumaker & Brownell, (1984 dalam Peterson & Brewdow, 2004) mengemukakan bahwa dukungan keluarga merupakan bagian dari dukungan sosial, dimana terjadi pertukaran sumber-sumber antara penyedia layanan kesehatan dan keluarga sebagai penerima layanan untuk meningkatkan kesejahteraan.

Kahn, (1979 dalam Peterson & Brewdow, 2004) mengungkapkan defiinisi dukungan sosial sebagai hubungan interpersonal yang mempunyai komponen *aid* (tersedianya bantuan yang nyata), pemberian dukungan atau motivasi dan perasaan memiliki dan mencintai.

Upaya pemenuhan kebutuhan gizi pada anak usia sekolah adalah dengan memenuhi ketiga komponen dukungan sosial tersebut, sebagai upaya untuk membentuk kebiasaan sarapan pada anak. Selain ketiga upaya tersebut, orang tua perlu memberikan dukungan berupa model peran bagi anak-anaknya.

Model peran merupakan perilaku pemberian contoh sehingga orang yang melihat akan mengikuti perilaku tersebut (Kroller & Warschburger, 2009). Keluarga dan teman sebaya dapat merupakan model yang kuat bagi anak dan remaja. Keluarga merupakan tempat pertama dan utama bagi anak dalam mendapatkan pendidikan, termasuk pendidikan tentang kebiasaan makan yang sehat. Tujuan Penelitian ini mengetahui upaya pemenuhan gizi berdasarkan kebiasaan sarapan pada anak usia sekolah dalam keluarga di desa Rancawiru kabupaten Tegal.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain *crosssectional*. Populasi penelitian ini adalah seluruh keluarga yang memiliki anak usia sekolah berjumlah 377 KK. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 79 orang ibu.

Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner tentang upaya pemenuhan gizi dan kebiasaan sarapan anak usia sekolah. Semua alat ukur telah dilakukan uji validitas dan realibilitas dan dinyatakan valid dan reliabel.

Hasil Penelitian

Hasil analisis univariat dapat dilihat dalam Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Analisa Univariat Karakteristik Responden dan Upaya Pemenuhan Gizi (Ketersediaan makanan, Pemberian Motivasi, Perasaan Cinta dan Model Peran) di Desa Rancawiru Kabupaten Tegal

Variabel	Kategori	Distribusi Responden	
		Jumlah	%
Usia	Rendah (7-9 tahun)	35	44,3
	Tinggi (10 – 12 tahun)	44	55,7
Jenis Kelamin	Laki-laki	41	51,9
	Perempuan	38	48,1
Pendidikan Ibu	Rendah	51	65,5
	Tinggi	28	35,5
Pendapatan keluarga	< UMK	44	55,7
	>UMK	35	44,4
Kebiasaan sarapan keluarga	Rutin	69	87,3
	Tidak rutin	10	12,7

Pada Tabel 1. Sebagian besar anak usia sekolah berjenis kelamin laki-laki (51,9%), usia sebagian besar 10-12 tahun (55,7). Sebagian besar ibu berpendidikan rendah (64,5%), pendapatan keluarga sebagian besar berpendapatan rendah (<UMK) sebesar 55,7% dan kebiasaan sarapan keluarga mayoritas melakukan sarapan sebesar 87,3%. Penyediaan makanan sebagian besar kurang baik (50,6%). Pemberian motivasi sebagian besar baik (51,9%), perasaan cinta sebagian besar kurang baik (50,6%) dan model peran orang tua sebagian kurang baik sebesar 54,4%.

Tabel 2. Hubungan Antara Karakteristik Usia, Jenis Kelamin, Pendidikan Ibu, Pendapatan Keluarga dan Kebiasaan Sarapan Keluarga dengan Kebiasaan Sarapan Anak Usia Sekolah di Desa Rancawiru Kabupaten Tegal

Variabel	Kebiasaan Sarapan AUS				Total		OR	p value
	Kurang Baik		Baik		n	%		
	n	%	n	%				
Jenis kelamin								
Laki-laki	21	26,6	20	25,3	41	100	0,945	1,000
Perempuan	20	25,3	18	22,8	38	100	0,391-2,286	
Usia AUS								
Rendah (7-9 tahun)	17	21,5	18	22,8	35	100	0,787	0,763
Tinggi (10-12 tahun)	24	30,4	20	25,3	44	100	(0,476-3,020)	
Pendidikan Ibu								
Rendah	29	36,7	22	27,8	51	100	1,758	0,339
Tinggi	12	15,2	16	20,3	28	100	0,693-4,460	
Pendapatan Keluarga								
<UMK	30	38,0	14	17,7	44	100	4,67	0,001
>UMK	11	13,9	24	30,4	35	100	(1,799-12,148)	
Kebiasaan sarapan keluarga								
Tidak Rutin	32	40,5	37	46,8	69	100	0,096	0,010
Rutin	1	1,3	9	11,4	10	100	0,012 – 0,800	

Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel. Hubungan ini diidentifikasi dengan melihat *p value*-nya. Pada penelitian ini menunjukkan hubungan bermakna antara pendapatan keluarga, dan kebiasaan sarapan keluarga dengan kebiasaan sarapan pada anak usia sekolah. Usia dan jenis kelamin anak tidak menunjukkan hubungan yang bermakna dengan kebiasaan sarapan anak usia sekolah. Model peran orang tua, pemberian motivasi dan penyediaan makanan juga menunjukkan hubungan yang bermakna dengan kebiasaan sarapan pada anak usia sekolah. Sedangkan perasaan cinta tidak menunjukkan hubungan yang bermakna dengan kebiasaan sarapan anak usia sekolah.

Tabel 3. Hubungan Antara Penyediaan Makanan dengan Kebiasaan Sarapan Anak Usia Sekolah di Desa Rancawiru kabupaten Tegal

Penyediaan makanan	Kebiasaan sarapan AUS				Total		OR (95% CI)	p value
	KurangBaik		Baik		n	%		
	n	%	n	%				
Kurang baik	32	40,5	10,1	40,5	40	100	13,333	0,000
Baik	9	11,4	30	38,0	39	100	4,552 – 39,057	

Berdasarkan Tabel 3 tergambar bahwa ada sebanyak orang tua yang menyediakan makanan kurang baik mempunyai anak dengan kebiasaan sarapan kurang baik sebesar 40,5% dibandingkan dengan keluarga yang melakukan penyediaan makanan dengan baik. Hasil uji *chi square* menunjukkan bahwa $p\text{ value} < \alpha$, sehingga untuk penyediaan makanan memiliki hubungan yang bermakna dengan kebiasaan sarapan pada anak usia sekolah. Dari analisis diperoleh pula nilai $OR=13,333$, artinya penyediaan makanan yang kurang baik memberi peluang sebanyak 13,33 kali menyebabkan anak melakukan kebiasaan sarapan yang kurang baik dibanding pada penyediaan makanan yang baik.

Tabel 4. Hubungan Antara Pemberian Motivasi dengan Kebiasaan Sarapan Anak Usia Sekolah di Desa Rancawiru kabupaten Tegal

Pemberian motivasi	Kebiasaan sarapan AUS				Total		OR (95% CI)	P value
	Kurang Baik		Baik					
	n	%	n	%	n	%		
Kurang baik	27	34,2	11	13,9	38	100	4,734 1,825 – 12,277	0,002
Baik	14	17,7	27	34,2	41	100		

Tabel 4 menggambarkan hasil analisis hubungan pemberian motivasi dari orang tua dengan kebiasaan sarapan pada anak usia sekolah diperoleh ada sebanyak 34,2% orang tua yang memberikan motivasi baik mempunyai anak dengan kebiasaan sarapan yang baik. Sedangkan diantara orang tua yang memberikan motivasi kurang baik mempunyai anak dengan kebiasaan sarapan baik sebesar 13,9%. Hasil uji *chi square* yang menunjukkan $p\text{ value} < \alpha$, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara pemberian motivasi dari orang tua dengan kebiasaan sarapan pada anak usia sekolah. Dari hasil analisis diperoleh pula nilai $OR=4,734$, artinya pemberian motivasi dari orang tua yang kurang baik mempunyai peluang 4,73 kali untuk menyebabkan kebiasaan sarapan kurang baik pada anak usia sekolah dibanding dengan pemberian motivasi yang baik.

Tabel 5. Hubungan Antara Perasaan Cinta Orang Tua dengan Kebiasaan Sarapan Anak Usia Sekolah di Desa Rancawiru kabupaten Tegal Tahun 2013(n=79)

Perasaan cinta orang tua	Kebiasaan sarapan AUS				Total		OR 95% CI	p Value
	Kurang Baik		Baik					
	n	%	n	%	%			
Kurang baik	21	26,6	19	24,1	40	100	1,050 0,434-2,539	1,000
Baik	20	25,3	19	24,1	39	100		

Tabel 5 menggambarkan hasil analisis hubungan antara perasaan cinta orang tua dengan kebiasaan sarapan anak usia sekolah, yang menunjukkan bahwa perasaan cinta orang tua yang baik menyebabkan kebiasaan sarapan baik sebesar 2,1%. Sedangkan diantara orang tua yang memberikan perasaan cinta kurang baik menyebabkan kebiasaan sarapan anak baik sebesar 24,1%. Hasil uji *chi square* menunjukkan $p\text{ value} > \alpha$, perasaan cinta orang tua tidak memiliki hubungan yang bermakna dengan kebiasaan sarapan pada anak usia sekolah.

Tabel 6. Hubungan Antara Model Peran Orang Tua dengan Kebiasaan Sarapan Anak Usia Sekolah di Desa Rancawiru kabupaten Tegal

Model peran orang tua	Kebiasaan sarapan AUS				Total		OR (95% CI)	P value
	Kurang Baik		Baik					
	n	%	n	%	n	%		
Kurang baik	34	43,0	9	11,4	43	100	15,651 5,184-47,254	0,000
Baik	7	8,9	29	36,7	36	100		

Berdasarkan Tabel 6 hasil analisis hubungan antara model peran orang tua dengan kebiasaan sarapan anak usia sekolah diperoleh ada sebanyak 36,7% model peran orang tua baik. Sedangkan diantara model peran orang tua tidak baik, ada 11,4% kebiasaan sarapan anak

baik. Hasil uji statistik tergambar bahwa model peran orang tua berhubungan dengan kebiasaan sarapan pada anak usia sekolah dengan $p\text{ value} < \alpha$. Dari hasil analisis diperoleh nilai $OR=15,65$, artinya orang tua yang memberikan model peran baik 15,65 kali lebih baik akan membentuk perilaku sarapan pada anak yang baik dibanding pada model peran yang kurang baik.

Tabel 7. Hubungan Upaya Pemenuhan Gizi Keluarga dengan Kebiasaan Sarapan Anak Usia Sekolah di Desa Rancawiru kabupaten Tegal

Upaya pemenuhan Gizi	Kebiasaan sarapan AUS				Total		OR (95% CI)	P value
	KurangBaik		Baik		n	%		
	n	%	n	%	n	%		
Kurang Baik	25	80,6	6	19,4	31	100	8,333	0,000
Baik	16	33,3	32	66,7	48	100	2,846-24,399	

Berdasarkan Tabel 7 tergambar bahwa upaya pemenuhan gizi dengan baik untuk kebutuhan sarapan anak usia sekolah di desa Rancawiru kabupaten Tegal sebanyak 66,7%. Hasil uji *chi square* menunjukkan bahwa $p\text{ value} < \alpha$, sehingga untuk upaya pemenuhan gizi dalam keluarga memiliki hubungan yang bermakna dengan kebiasaan sarapan pada anak usia sekolah. Dari analisis diperoleh pula nilai $OR=8,333$, artinya upaya pemenuhan gizi yang kurang baik memberi peluang sebanyak 8,33 kali menyebabkan anak melakukan kebiasaan sarapan yang kurang baik dibanding pada upaya pemenuhan gizi yang baik.

Analisa Multivariat

Pemilihan variabel kandidat yang masuk ke dalam model dilakukan analisis bivariat antara masing-masing variabel. Langkah ini akan dilakukan untuk mengetahui variabel *independent* (penyediaan makanan, perasaan cinta, pemberian motivasi dan model peran) yang dan variabel pengganggu (usia anak, jenis kelamin anak, pendidikan ibu, pendapatan keluarga dan kebiasaan makan keluarga) berhubungan dengan variabel *dependent* (kebiasaan sarapan pada anak usia sekolah).

Tabel 8. Pemodelan Awal Variabel Penyediaan Makanan, Pemberian Motivasi, perasaan Cinta, Model Peran, Usia Anak, Jenis Kelamin Anak, Pendidikan Ibu, Pendapatan Keluarga dan Kebiasaan Sarapan Keluarga di Desa Rancawiru Kabupaten Tegal

Variabel	B	Wald	P value	OR	95% CI
Penyediaan Makan	2,408	7,016	0,008	11,113	1,871 – 66,021
Pemberian motivasi	-0,659	0,511	0,475	0,518	0,085 – 3,150
Perasaan Cinta	-0,066	0,007	0,932	0,936	0,205 – 4,283
Model Peran	2,749	12,746	0,000	15,623	3,455 – 70,654
Usia Anak	0,038	0,002	0,961	1,039	0,229 – 0,478
Jenis kelamin anak	0,61	0,007	0,934	1,063	0,250 - 4,525
Pendidikan Ibu	0,244	0,080	0,777	1,277	0,236 – 6,916
Pendapatan Orang tua	0,838	1,045	0,307	2,311	0,464 – 11,516
Kebiasaan sarapan keluarga	3,048	4,642	0,031	21,078	1,317 – 337,399

Tabel 8 menunjukkan bahwa dari output model penuh, variabel yang berinteraksi adalah variabel dengan $p\text{ value} < 0,05$. Dari hasil diatas yang mempunyai $p\text{ value} > 0,05$ adalah semua variabel *confounding* (usia anak, jenis kelamin anak, pendidikan ibu, pendapatan orang tua dan kebiasaan sarapan keluarga). Kemudian dilakukan uji *confounding* dari setiap variabel dimulai dari $p\text{ value}$ yang paling besar yaitu usia anak. Hasil pemodelan setelah usia anak keluar tidak didapatkan nilai $OR > 10\%$, maka usia anak tidak dimasukkan kembali ke dalam

pemodelan berikutnya. Kemudian mengeluarkan variabel *confounding* pendidikan ibu, dan nilai OR tidak ada yang > 10%. Sampai variabel *confounding* yang mempunyai nilai p value > 0,05 keluar, tidak ditemukan nilai OR > 10%. Hasil akhir dari uji *confounding* dapat dilihat dalam tabel berikut:

Tabel 9 Pemodelan Akhir Uji *Confounding* Pendapatan Keluarga dan Kebiasaan Sarapan Keluarga Pada Responden di Desa Rancawiru Kabupaten Tegal

Variabel	B	Wald	P value	OR	95% CI
Penyediaan Makanan	2,380	7,617	0,006	10,802	1,993 – 58,540
Pemberian motivasi	-0,676	0,570	0,450	0,509	0,088 – 2,940
Perasaan Cinta	-0,015	0,000	0,984	0,985	0,233 – 4,166
Model Peran	2,764	13,157	0,000	15,871	3,563 – 70,687
Pendapatan keluarga	0,95	1,877	1,171	2,587	0,664 – 10,074
Kebiasaan sarapan keluarga	3,013	4,702	0,03	20,352	1,336 – 310,030

Tabel 9 menunjukkan bahwa penyediaan makanan, pemberian motivasi, perasaan cinta dan model peran berhubungan dengan kebiasaan sarapan anak usia sekolah setelah dikontrol oleh variabel pendapatan keluarga dan kebiasaan sarapan keluarga sebagai variabel *confounding*. Variabel yang paling dominan adalah model peran setelah dikontrol oleh variabel pendapatan keluarga dan kebiasaan sarapan keluarga. Dari tabel tersebut juga dapat dilihat variabel *confounding* kebiasaan sarapan keluarga mempunyai OR lebih besar dari variabel *independent*, artinya keluarga yang melakukan kebiasaan sarapan tidak rutin memberi peluang 20,35 kali menyebabkan anak sarapan kurang baik dibanding keluarga yang rutin melakukan sarapan.

Pembahasan

Dalam penelitian ini usia tidak berhubungan dengan kebiasaan sarapan pada anak usia sekolah. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Tereza, et al (2008) yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara usia dalam kebiasaan sarapan. Pada penelitian ini juga ditemukan bahwa anak yang usianya lebih tinggi (10-12) tahun memiliki kebiasaan sarapan kurang baik lebih tinggi dari pada anak usia rendah (7-9 tahun). Perilaku sarapan atau melewatkan sarapan bervariasi sesuai umur. Prevalensi umur yang sering melewatkan sarapan adalah usia remaja akhir dan dewasa muda. Alasan yang sering dijumpai adalah tentang gambaran diri. Namun anak-anak juga cenderung melewatkan sarapan dibanding waktu makan lainnya (Nicklas, et al, 1998).

Jenis kelamin dalam epidemiologi juga mempengaruhi penyebaran suatu masalah kesehatan, ada masalah kesehatan yang lebih banyak ditemukan pada kelompok laki-laki saja, atau kelompok perempuan saja. Hasil analisis bivariat menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dengan kebiasaan sarapan pada anak usia sekolah. Hal ini sejalan dengan penelitian Senanayake & Parakramadasa (2008) yang menyatakan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan pada kebiasaan sarapan atau status nutrisinya wanita dengan pria dengan ratio (1:1.08). Data dalam penelitian ini perempuan yang memiliki kebiasaan sarapan kurang baik lebih rendah dari laki-laki. Hal ini tidak sejalan dengan penelitian Berkey, et al, (2000) yang menyatakan bahwa perempuan mempunyai kemungkinan lebih tinggi untuk melewatkan sarapan dibanding laki-laki dikarenakan adanya tekanan sosial untuk menjadi kurus dan menurunkan berat badan serta gambaran tubuh yang negatif.

Karakteristik ekonomi dalam penelitian ini juga sangat penting untuk dipertimbangkan. Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara pendapatan keluarga dengan kebiasaan sarapan anak usia sekolah. Hasil Riskesdas (2007) yang mengidentifikasi bahwa semakin tinggi tingkat pendapatan dalam suatu keluarga maka semakin baik tingkat konsumsi makanan sehat. Hal ini juga didukung oleh penelitian Dubois, et al (2011) yang menyatakan bahwa ada hubungan antara pola makan dengan faktor sosio-ekonomi dan demografi pada anak usia pra sekolah. Namun hal ini tidak sejalan dengan penelitian yang

dilakukan oleh Rasni (2008) yang menyatakan bahwa tingkat pendapatan tidak selalu dapat menjamin kemampuan keluarga dalam menyediakan makanan sehat.

Pendidikan ibu merupakan faktor penting dalam pembentukan perilaku sehat anak. Dari hasil bivariat menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara pendidikan ibu dengan kebiasaan sarapan anak usia sekolah. Hasil analisis juga mendapatkan nilai OR sebesar 1,758 artinya keluarga dengan pendidikan ibu rendah akan memberi peluang 1,758 kali untuk membentuk kebiasaan sarapan anak kurang baik dibanding dengan anak yang pendidikan ibu tinggi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hong et al, 2006; Pongou et al, 2005; Kamal et al. (2010) yang menyatakan bahwa rendahnya status nutrisi anak menggambarkan tidak seimbang asupan nutrisi dan dipengaruhi oleh beberapa faktor lingkungan dan sosioekonomi, seperti pendapatan keluarga yang rendah, tingkat pendidikan ibu, urutan anak dan lamanya masa menyusui.

Kebiasaan makan yang dilakukan oleh keluarga akan membentuk pada anaknya. Dalam penelitian ini kebiasaan makan keluarga mempunyai hubungan yang signifikan dengan kebiasaan makan pada anak yaitu kebiasaan sarapan dengan nilai signifikansi 0,010. Hal ini menunjukkan adanya bahwa kebiasaan makan dalam keluarga akan membentuk kebiasaan makan pada anak. Penelitian sejalan dengan pernyataan yang dikemukakan oleh Degeling (2012) bahwa ada hubungan yang kuat antara waktu makan keluarga yang teratur dengan perkembangan psikososial yang positif bagi anak.

Ketersediaan makanan merupakan faktor penting dalam kebiasaan sarapan anak. Hasil analisis bivariat dalam penelitian ini penyediaan makanan mempunyai hubungan yang bermakna dengan kebiasaan sarapan pada anak usia sekolah dengan nilai p (p value) sebesar 0,000. Hal ini diperkuat dengan analisis lebih lanjut bahwa keluarga yang tidak melakukan penyediaan makanan dengan baik mempunyai peluang 13,333 kali untuk membentuk kebiasaan sarapan kurang baik pada anak usia sekolah dibandingkan dengan keluarga yang melakukan penyediaan makanan dengan baik (OR:13,33;95% CI: 4,552 – 39,057). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nefitasari, Anggoradi dan Triyanti (2009) dimana ketersediaan makanan berhubungan dengan perilaku sarapan pada anak mempunyai hubungan yang bermakna.

Model peran orang tua adalah kunci untuk pembentukan kebiasaan sehat bagi anak. Anak meniru perilaku orang di sekitar mereka (orang tua, saudara kandung) adalah model peran utama. Anak cenderung mengadopsi kebiasaan makan yang dilakukan orang tuanya. Dalam penelitian ini model peran orang tua mempunyai hubungan yang signifikan dengan kebiasaan sarapan pada anak usia sekolah. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sirikulchayanonta, Iedsee dan Shuaytong (2010) yang menyatakan bahwa model peran orang tua dalam mengkonsumsi makanan merupakan faktor utama dalam menentukan pola konsumsi anak terhadap makanan tersebut dimasa mendatang.

Seseorang dalam melakukan kegiatan dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Motivasi internal seseorang muncul dari hasil pengalaman seseorang. Hasil bivariat menunjukkan ada hubungan yang bermakna antara pemberian motivasi dengan kebiasaan sarapan pada anak usia sekolah dengan p value $< \alpha$. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Cotento et al, 1993 (dalam Brown dan Ogden, 2004 yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara motivasi makan yang sehat pada ibu dengan kualitas makan anak. Hal ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Brown dan Ogden (2004) bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara orang tua dan anak untuk motivasi internal dan bukan motivasi eksternal, menunjukkan bahwa anak lebih menyukai motivasi makan ketika mereka kesal atau marah terhadap orang tua mereka.

Perasaan cinta orang tua terhadap anak dalam pembentukan kebiasaan makan dapat diwujudkan dengan menyediakan waktu untuk mendampingi anak pada saat makan. Pendampingan pada saat sarapan merupakan wujud nyata dari sikap cinta orang tua terhadap anaknya. Hasil analisa bivariat menunjukkan hasil bahwa perasaan cinta orang tua dan kebiasaan sarapan pada anak usia sekolah tidak memiliki hubungan yang bermakna dengan uji chi square menunjukkan p value lebih besar dari 0.005 yaitu 1,000. Hal ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Babicz dan Zielinska (2006) yang menyatakan bahwa faktor yang mempengaruhi orang untuk mengkonsumsi makanan adalah faktor psikologi didalamnya termasuk motivasi, sikap dan perasaan saling mengasihi. Hasil analisis juga menunjukkan nilai OR sebesar 1,050, artinya orang tua yang memberikan kasih sayang kepada anak dengan baik

akan memberikan peluang 1,05 kali menyebabkan kebiasaan sarapan yang baik pada anak dibandingkan orang tua yang tidak memberikan kasih sayang. Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Degeling (2012) mengungkapkan bahwa kebiasaan makan bersama dengan keluarga secara teratur berhubungan dengan perkembangan psikologis yang positif bagi anak. Penelitian ini juga menyebutkan bahwa kebiasaan makan bersama keluarga secara rutin dapat meningkatkan ikatan keluarga dan ketrampilan coping pada remaja, dimana ikatan yang kuat dan ketrampilan coping sangat penting untuk perkembangan anak.

Model peran merupakan variabel yang paling dominan dalam penelitian ini dengan nilai OR=16.092. Artinya keluarga yang tidak melakukan model peran dengan baik beresiko 16,092 kali lebih tinggi memiliki anak dengan kebiasaan sarapan kurang baik dibandingkan keluarga yang melakukan model peran. Hal ini sejalan dengan teori Friedman, Bowden dan Jones (2003) yang menyatakan bahwa keluarga adalah unit dasar dalam masyarakat yang memberikan pengaruh terbesar terhadap anggota dan merupakan penentu keberhasilan dan kegagalan dari anggota yang ada didalamnya.

Kesimpulan

Karakteristik anak usia sekolah di desa Rancawiru Kabupaten Tegal yaitu sebagian besar berjenis kelamin laki-laki dengan sebagian besar berusia > 10 – 12 tahun. Karakteristik keluarga yang memiliki anak usia sekolah sebagian besar ibu berpendidikan rendah. Mayoritas keluarga memiliki kebiasaan sarapan secara rutin, sedangkan pendapatan keluarga separuh lebih memiliki pendapatan di bawah UMK.

Anak dengan kebiasaan sarapan kurang baik dan baik jumlahnya seimbang. Sebagian besar keluarga melakukan penyediaan makanan yang kurang baik, dan model peran kurang baik. Pemberian motivasi dan perasaan cinta sebagian besar baik.

Terdapat hubungan kebiasaan sarapan keluarga, pendapatan keluarga, pendidikan ibu, model peran, pemberian motivasi, dan penyediaan makanan dengan kebiasaan sarapan pada anak usia sekolah. Jenis kelamin, usia anak, perasaan cinta dalam penelitian ini menunjukkan tidak ada hubungan yang bermakna dengan kebiasaan sarapan pada anak usia sekolah. Terdapat hubungan yang bermakna antara upaya pemenuhan gizi dengan kebiasaan sarapan anak usia sekolah dalam keluarga. Variabel yang paling dominan yang berpengaruh pada kebiasaan sarapan anak usia sekolah adalah model peran setelah dikontrol dengan variabel pendidikan ibu dan kebiasaan sarapan dalam keluarga.

Saran

Dinas Kesehatan

- a. Dinas kesehatan diharapkan dapat melakukan berbagai upaya inovasi dalam hal pemberdayaan sumber-sumber di masyarakat untuk menutupi kebutuhan sumber daya perawat di puskesmas. Jumlah perawat yang relatif terbatas di Puskesmas Pangkah sebaiknya tidak menjadi kendala dalam pemberian layanan kesehatan. Kemampuan pengetahuan dan ketrampilan bagi perawat di Puskesmas Pangkah dapat dilakukan dengan memberikan kesempatan perawat mengikuti berbagai pelatihan yang diselenggarakan oleh organisasi profesi maupun Kemenkes dan menempuh pendidikan lanjutan keperawatan.
- b. Dinas kesehatan perlu meningkatkan kerjasama dengan dinas pendidikan dan kebudayaan khususnya dalam program Upaya Kesehatan Sekolah (UKS) untuk pengelolaan program pelayanan UKS khususnya pemberian informasi tentang pentingnya sarapan dan mengadakan program sarapan di sekolah.
- c. Dinas Kesehatan perlu mengalokasikan anggaran untuk meningkatkan ketrampilan perawat dalam rangka pemberdayaan keluarga khususnya kegiatan kunjungan rumah dan pendampingan.

Puskesmas Pangkah

- a. Perawat puskesmas diharapkan dapat memberikan penyuluhan langsung kepada keluarga. Perawat memberikan bimbingan pada keluarga tentang cara memenuhi kebutuhan gizi keluarga, memberikan contoh menu sehat pada keluarga dan cara memasak yang benar.

- b. Memberikan pendidikan kesehatan dan membekali pengetahuan kader posyandu melalui pelatihan tentang kesehatan anak usia sekolah dan pemenuhan kebutuhan gizi anak usia sekolah.
- c. Mengoptimalkan keberadaan mahasiswa ketika melakukan praktek lapangan untuk memberikan materi tentang pentingnya sarapan dan upaya-upaya yang dapat dilakukan oleh keluarga dalam memenuhi kebutuhan gizi khususnya pada anak usia sekolah.
- d. Mengoptimalkan perawat yang berlatar belakang Ners untuk memberikan konseling keluarga disamping melakukan kunjungan rumah agar dapat melakukan asuhan keperawatan secara menyeluruh.

Institusi Keperawatan

- a. Mahasiswa keperawatan perlu mendapat topik pembelajaran terkait tugas perkembangan dan fungsi keluarga khususnya tugas keluarga pada anak usia sekolah dalam pemenuhan kebutuhan gizi (sarapan) dan upaya-upaya yang harus dilakukan oleh keluarga dalam pemenuhan kebutuhan gizi.
- b. Mengajukan kepada mahasiswa untuk memilih materi pendidikan kesehatan yang dilakukan pada saat kegiatan praktek lapangan di fokuskan pada materi yang bersifat promotif dan preventif pada keluarga dan masyarakat.
- c. Mahasiswa pada tahapan akademik dan profesi dapat melakukan asuhan keperawatan komunitas dan keluarga khususnya pada anak usia sekolah sebagai kelompok resiko mengalami gangguan gizi.

Penelitian Keperawatan

Penelitian lebih lanjut yang dapat dilakukan adalah hubungan kebiasaan sarapan keluarga dengan perilaku sarapan anak usia sekolah. Kebiasaan sarapan keluarga pada penelitian ini merupakan faktor *confounding* namun dalam analisis multivariat menunjukkan nilai OR yang tinggi dibandingkan variabel *independent*. Selain itu faktor struktur dan fungsi keluarga terkait dengan perilaku sarapan pada anak usia sekolah perlu juga diteliti.

DAFTAR PUSTAKA

- Babicz, E., Zielinska. 2006. Role Of Psychological Factors In Food Choice – A Review. *Pol. J. Food Nutr. Sci.* 15/56. 379-384.
- Berkey, et al. 2000. Activity, Dietary, Intake, and Weight Changes in a Longitudinal Study of Preadolescent Boys and Girls. *Pediatric.* 105(4):E56.
- Brown, R., Ogden, J. 2004. Children's Eating Attitudes and Behaviour: A Study Of The Modelling and Control Theories Of Parental Influence. *Health Education Research; Theory & Practice.* 19. 261-271.
- Depkes RI. 2008. *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2007. Laporan Jawa Tengah.* Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Degeling. 2012. The family table helping young people develop healthy eating habits. www.josephdegeling.com.au.
- Dubois, L, et al. 2011. Demographic and Socio-Economic Factors Related to Food Intake and Adherence to Nutritional Recommendations in a Cohort of Pre School Children. *Public Health Nutrition*, 14(6), 1096-1104.
- Friedman, M. M., Bowden, V.R., Jones, E. G. 2003. *Family Nursing: Research Theory and Practice.* New Jersey: Person Education Inc.
- Hong, R, et al. 2006. Relationship between household wealth inequality and chronic childhood under-nutrition in Bangladesh. *Int. J. Equality Health.* 5. 10.1186/1475-9276-5-15.
- Kamal, S.M.M., et al. 2010. Effects of wealth on nutritional status of pre-school children in Bangladesh. *Mal. Nutr.*, 16.105-118.
- Khomsan, A. 2004. *Pangan dan Gizi Untuk Kesehatan.* Jakarta: Rajagrafindo.
- Kroll, K. & Warschburger, P. 2009. Maternal feeding strategies and child's food intake: considering weight and demographic influences using structural equation modeling. *International journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 6:78.
- Nicklas, et al. 1998. Impact of Breakfast Consumption on Nutritional Adequacy of the Diets of Young Adults in Bogalusa, Louisiana: Ethnic and Gender Contrasts. *J Am Diet Assoc* 98, 1432-1438.

- Nefitasari, A., Anggoradi, R.A., Triyanti. 2009. Perilaku Sarapan Pagi Kaitannya Dengan Prestasi Belajar Siswi Sekolah Menengah Pertama Di SMPN 2 Depok. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 03, (2). <http://isjd.pdii.lipi.go.id/admin/jurnal/32094652.pdf> diunduh januari 2013.
- Peterson, Bredow. 2004. *Middle Tange Theories:Application To Nursing Research*. Philadelphia: Lippincort Williams & Wilkins.
- Pongou, R., Ezzati, M., Salomon, J.A. 2005. Household and community socioeconomic and environmental determinants of child nutritional status in Cameroon. *BMC Public Health*. 6.10.1186/1471-2458-6-98.
- Rampersaud, G.C. 2009. Benefits of breakfast for children and adolescents: update and recommendation for parctioners. *Am J Lifestyle Med*. 3: 86-103.
- Rasni, H. 2008. *Pengalaman Keluarga Miskin dalam Pemenuhan Nutrisi pada Balita di Lingkungan Pelindu Kelurahan Karangrejo Kecamatan Sumpersari-Jember*. Depok. Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia.
- Schroll, R.M. 2006. Positive Effect of Breakfast on Memory Retention of Student at the College Level. *Saint Martin's University Biology Journal*, vol 1.
- Senanayake .MP, Parakramadasa H M L N. 2008. A Survey of Breakfast Practices of 4-12 Year Old Children. *Sri Lanka Journal of Child Health*, 37: 112-117
- Siagian. 2006. *Gizi, Imunitas, Dan Penyakit Infeksi*, [http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/18924/1/ikm-des2006-10%20\(2\).pdf](http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/18924/1/ikm-des2006-10%20(2).pdf). Diunduh 22 Februari 2013
- Sirkulchayanonta, C., Iedsee, K. & Shuaytong, P. 2010. Using food experience, multimedia and role models for promoting fruit and vegetable consumption in Bangkok kindergarten children. *Dietitians Association of Astralia*, 67, 97-101.
- Stanhope, M. Lancaster, J. 2004. *Community and Public Health Nursing*. Sixth Edition. St Louis: Mosby.