



Pengaruh Sosial Ekonomi Keluarga dan Peran Ibu Terhadap Kebiasaan Sarapan Pada Siswa Fullday School di SDIT Kota Pekanbaru

Sucita Lestari Natalina^{1*}, Fathia Maulida²

^{1,2} Prodi S1 Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Mohammad Natsir Bukittinggi

Email: ¹sucitanatalina@gmail.com, ²fathiamaulida01@gmail.com

Email Penulis Korespondensi: ¹sucitanatalina@gmail.com

Abstrak– Siswa *full day* memulai aktifitas dari pagi hingga sore atau sekitar 8 jam di sekolah. Dengan membiasakan sarapan maka dapat memenuhi kebutuhan gizi harian sebesar 15-30%. Namun, hampir 60% anak belum memiliki kebiasaan sarapan dengan alasan beragam dan sebesar 66,8% kualitas gizi sarapan masih rendah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh sosial ekonomi keluarga dan peran ibu terhadap kebiasaan sarapan siswa. Jenis penelitian ini bersifat observasional analitik dengan desain studi *cross sectional*. Metode penarikan sampel menggunakan teknik *accidental sampling* sehingga diperoleh sampel sebanyak 81 orang. Data yang dikumpulkan mencakup data karakteristik anak, peran ibu dalam menyediakan makanan, faktor sosial ekonomi dan kebiasaan sarapan. Data dikumpulkan menggunakan *googleform* yang dibagikan *via grup Whatsapp* wali murid. Data dianalisis dengan uji *statistic nonparametric Chi Square* dan *Fisher Exact*. Hasil penelitian menunjukkan dari faktor sosial ekonomi keluarga bahwa tingkat pendidikan ibu dan tingkat pendapatan keluarga tidak memiliki pengaruh terhadap peran ibu dalam menyediakan sarapan dengan $p=0,292$ dan $p=0,377$. Sedangkan faktor pekerjaan ibu memiliki pengaruh terhadap peran ibu dalam menyediakan sarapan dengan $p=0,018$. Peran ibu memiliki pengaruh terhadap kebiasaan sarapan siswa dengan $p=0,003$. Dapat disimpulkan bahwa faktor pekerjaan dapat mempengaruhi peran ibu dalam menyediakan sarapan dengan menu yang lengkap. Diperlukan manajemen waktu dan *support* bagi ibu untuk mengolah, menyajikan dan sarapan bersama keluarga. Disarankan bagi ibu yang bekerja di luar rumah untuk menyiapkan sarapan lebih awal sehingga menu sarapan lebih beragam dan lengkap dengan sayur dan buah.

Kata Kunci: Kebiasaan Sarapan, Sosial Ekonomi, Peran Ibu, Anak Sekolah, *Full Day School*

Abstract– Full-day students start activities from morning to afternoon or about 8 hours at school. By getting used to breakfast, they can meet the daily nutritional requirements of 15-30%. However, almost 60% of children have not had breakfast habits for various reasons and 66.8% of the nutritional quality of breakfast is still poor. The study aims to determine the socio-economic influence of families and the role of mothers on student breakfast habits. This type of research is analytical and observational with a cross-sectional study design. The sampling method used accidental samplings to obtain samples of 81 people. The data collected included data on the characteristics of the child, the role of the mother in providing food, socio-economic factors, and breakfast habits. Data was analyzed with non-parametric statistical tests Chi-Square and Fisher Exact. The results of the study showed from the socio-economic aspects of the family that the educational level of the mother and the family income level did not influence the mother's role in providing breakfast with $p=0.292$ and $p=0.377$. Whereas the work factor of a mother influenced the role of a woman in supplying breakfast with $P=0.018$. It takes time management and support for moms to process, serve, and have breakfast with the family. It is recommended for mothers working out of the house to prepare breakfast early so that the breakfast menu is more varied and complete with vegetables and fruits

Keywords: Breakfast habits, socio-economics, mother's role, school children, full day school

1. PENDAHULUAN

Salah satu pesan umum dalam Pedoman Gizi Seimbang adalah membiasakan sarapan. Sarapan adalah kegiatan makan dan minum yang dilakukan antara bangun pagi hingga pukul 9 untuk memenuhi sebagian kebutuhan gizi harian (15-30% kebutuhan gizi) dalam rangka mewujudkan hidup sehat, aktif, dan produktif [1]. Menurut Tarmizi, S (dalam Hendriyanto 2022) pentingnya pembiasaan tersebut karena 23% dari total penduduk Indonesia adalah anak usia sekolah dan remaja. Pada masa tersebut anak mempersiapkan diri menjadi dewasa yang sehat dan produktif. Pertumbuhan dan perkembangan pesat anak sekolah sebagai *agent of change* terdapat pada masa ini (*window of vulnerability*).

Riset yang dilakukan Pergizi Pangan Indonesia tahun 2013 memperoleh angka hampir 60% anak belum memiliki kebiasaan sarapan dengan alasan beragam, mulai dari tidak sempat hingga tidak terbiasa sarapan. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 diketahui sebanyak 26% anak Indonesia hanya mengonsumsi minuman pada waktu sarapan, baik air putih, teh atau susu. Dapat diartikan tidak semua anak yang sarapan sudah menerapkan pola sarapan yang sehat dan seimbang, hanya 10,6% yang sarapannya mencukupi asupan energi sebesar 30% [3]. Data Survei Diet Total (SDT) Badan Litbangkes Kementerian Kesehatan RI tahun 2020 mengungkapkan bahwa dari 25.000 anak usia 6-12 tahun di 34 Provinsi di Indonesia, sebesar 47,7 % anak belum memenuhi kebutuhan energi minimum saat sarapan. Bahkan, sebesar 66,8 % kualitas gizi sarapan masih rendah atau belum terpenuhi kebutuhan gizinya terutama asupan vitamin dan mineral [4].

Sarapan sehat setiap pagi dapat dimulai dengan bangun pagi, mempersiapkan dan mengonsumsi makanan dan minuman pagi sebelum melakukan aktifitas harian. Sarapan yang baik terdiri dari pangan karbohidrat, pangan lauk-pauk, sayuran atau buah-buahan dan minuman (Kemenkes RI, 2014). Hasil studi kasus di SDN Waru 2 Sidoarjo diketahui bahwa sebagian besar anak (90,5%) memiliki frekuensi sarapan “selalu” yaitu dilakukan lebih dari 4 kali dalam seminggu, tetapi tidak diikuti konsumsi menu sarapan yang mencukupi kebutuhan energi [6].

Menurut Hardinsyah (dalam Sofianita et al., 2015) bahwa untuk memberikan zat gizi yang benar pada anak usia sekolah harus dilihat dari banyak aspek seperti ekonomi, sosial, budaya, dan agama di samping medik dari anak itu sendiri. Makanan pada anak sekolah harus selaras (d disesuaikan dengan kondisi, ekonomi sosial budaya, serta agama dari keluarga), serasi (d disesuaikan dengan tingkat tumbuh kembang anak) dan seimbang (sesuai nilai gizinya dengan kebutuhan berdasarkan usia dan jenis bahan makanan seperti karbohidrat, protein dan lemak).

Berdasarkan hasil penelitian Octaviani et al., n.d. (2019) diketahui bahwa ibu dengan tingkat pendidikan dasar cenderung lebih besar dalam kebiasaan sarapan dengan kategori baik yaitu sebesar 90,6%. Hal ini disebabkan mayoritas pendidikan yang ditamatkan oleh ibu hanya tingkat dasar (SD/SMP/Sederajat) yang disisi lain juga ibu dengan tamat pendidikan dasar lebih banyak menghabiskan waktu di rumah sehingga lebih banyak waktu dalam mengurus kebutuhan rumah tangga. Hasil penelitian Subekti et al., (2018) juga menunjukkan ada hubungan cukup antara status pekerjaan dengan perilaku ibu dalam pemenuhan gizi berdasarkan kebiasaan sarapan di SDN Mrican 1, Kecamatan Jenangan, Kabupaten Ponorogo. Ibu yang bekerja cenderung memberi uang jajan lebih banyak agar anak membeli sarapan di sekolah. Menurut Soedibyo (dalam Aghadiati, 2019) peran orang tua khususnya ibu memiliki pengaruh besar dalam membentuk kebiasaan sarapan anak. Anak sekolah dasar perlu dibimbing orangtua dalam membentuk kebiasaan mereka. Pada anak usia ini membutuhkan seseorang yang lebih dewasa untuk menyiapkan sarapan dan pada umumnya adalah tugas ibu. Dalam penelitian Octaviani et al., (2019) diungkapkan bahwa dorongan keluarga berpengaruh terhadap kebiasaan sarapan siswa, sebab kebiasaan sarapan juga dipengaruhi oleh kebiasaan sarapan keluarga itu sendiri.

Dalam Permendikbud RI No. 23 Tahun 2017 disebutkan bahwa hari sekolah dilaksanakan selama 8 (delapan) jam dalam 1 (satu) hari atau 40 (empat puluh) jam selama 5 (lima) hari dalam 1 (satu) minggu. Penerapan jam sekolah yang dimulai dari pukul 07.00 pagi hingga jam 16.00 sore ini di lingkungan masyarakat seringkali disebut sebagai *full day school*. Selama di sekolah anak-anak mengikuti kegiatan intrakurikuler, kokurikuler, dan ekstrakurikuler yang bertujuan menguatkan karakter peserta didik. Pada kondisi ini, pemenuhan asupan gizi anak sangat penting diperhatikan yang dimulai dari asupan gizi sarapan. Konsumsi makanan yang tidak seimbang dapat menimbulkan gangguan gizi pada anak sekolah seperti gizi kurang maupun obesitas. Berdasarkan hasil observasi peneliti pada kebanyakan Sekolah Dasar Islam Terpadu (SDIT) di Kota Pekanbaru menerapkan pola jam *full day school* ini. Sebagian besar siswa berasal dari keluarga dengan sosial ekonomi menengah ke atas dengan berbagai jenis pekerjaan orangtua yang diasumsikan dapat memengaruhi kebiasaan sarapan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh sosial ekonomi keluarga dan peran ibu terhadap kebiasaan sarapan pagi siswa *Full Day School* di SDIT Kota Pekanbaru.

2. METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian ini bersifat observasional analitik dengan desain studi *cross sectional* yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh variabel bebas yang terdiri dari variabel faktor sosial ekonomi dan peran ibu sebagai variabel perantara terhadap variabel terikat yaitu kebiasaan sarapan pagi pada siswa *full day school* di SDIT Kota Pekanbaru. Penelitian dilakukan di SDIT yang terdapat di Kota Pekanbaru dimulai dari September 2022 hingga Agustus 2023. Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa di SDIT Kota Pekanbaru. Penarikan sampel digunakan teknik *accidental sampling* sehingga diperoleh sampel sebanyak 81 orang. Sampel yang diambil memenuhi kriteria inklusi yaitu ibu siswa termasuk dalam grup *Whatsapp* wali murid (WA aktif), siswa berusia 6-12 tahun, siswa tersebut masih terdaftar aktif di SDIT. Kriteria eksklusi yaitu ibu siswa tidak bersedia menjadi responden, ada butir pertanyaan yang tidak dijawab (tidak lengkap). Jika ibu memiliki >1 anak, maka ibu memilih usia anak yang lebih tua. Data primer yang dikumpulkan mencakup data karakteristik anak, peran ibu dalam menyediakan makanan, faktor sosial ekonomi dan kebiasaan sarapan. Data dikumpulkan menggunakan *googleform* yang dibagikan *via grup Whatsapp* wali murid SDIT di Kota Pekanbaru dan disebarkan melalui jejaring pertemanan di media sosial. Data yang telah dikumpulkan diolah dan dianalisis dengan statistik deskriptif untuk memperoleh sebaran data distribusi frekuensi tiap-tiap variabel. Kemudian dilanjutkan dengan analisis bivariat menggunakan *uji statistic non parametric* yaitu uji *Chi Square* dengan $\alpha = 0,05$. Jika pada tabel nilai *Expected Count* kurang dari 5, lebih dari 20% yang berarti tidak layak menggunakan Uji *Chi Square* maka akan menggunakan Uji *Fisher Exact* sebagai alternatifnya. Hasil penelitian disajikan dalam bentuk tabel dan diperoleh kesimpulan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil Penelitian

a. Karakteristik Siswa

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Siswa

Usia anak	F	%
6-9 tahun	54	66,7
10-12 tahun	27	33,3



Jenis Kelamin	F	%
Laki-laki	37	45,7
Perempuan	44	54,3
Kelas	F	%
1-3	48	59,3
4-6	33	40,7

Sumber: Data Primer, 2023

Pada Tabel 1 di atas dapat diketahui bahwa sebagian besar anak berusia 6-9 tahun sebanyak 54 orang (66,7%) dan mayoritas berjenis kelamin perempuan sebanyak 44 orang (54,3%). Siswa terbanyak berasal dari kelas 1-3 yaitu sebanyak 48 orang (59,3%). Siswa berasal dari SDIT Al Fityah, SDIT Alfikri, SDIT Azzuhra, *Brilliant Islamic School*, MI Tahfiz Cendekia, SDIT Taskim, SDIT Humairoh, SDIT An namiroh.

3.1.1 Analisis Univariat

a. Gambaran Faktor Sosial Ekonomi Keluarga

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Faktor Sosial Ekonomi

Pendidikan Ibu	f	%
SMP	2	2,5
SMA /PT	79	97,5
Pekerjaan	f	%
Bekerja di rumah	31	38,3
Bekerja di luar rumah	50	61,7
Pendapatan Keluarga	f	%
< UMP Rp. 2.938.564	19	23,5
≥ UMP Rp. 2.938.564	62	76,5

Sumber: Data Primer, 2023

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar ibu memiliki pendidikan tinggi (SMA/PT) sebanyak 79 orang (97,5%) dan mayoritas bekerja di luar rumah sebanyak 50 orang (61,7%). Sebagian besar tingkat pendapatan keluarga lebih besar dari UMP Kota Pekanbaru sebanyak 62 orang (76,5%).

b. Gambaran Peran Ibu

Berdasarkan jawaban responden dari 10 (sepuluh) butir pertanyaan dalam *google form* mengenai peran ibu dalam menyediakan sarapan diketahui bahwa ibu berperan dalam menyediakan makanan pokok sebesar 93,8%, lauk sumber hewani sebesar 80,2% sedangkan lauk sumber nabati lebih sedikit yaitu sebesar 29,6%. Sedangkan untuk sayur dan buah juga lebih sedikit yaitu 25,9% dan 27,2%. Menu sarapan yang disajikan bervariasi sebesar 96,3% dan ibu sendiri yang mengolah sarapan sebesar 79%. Lebih dari separuh ibu ikut bersama anak menikmati sarapan yaitu sebesar 51,9% dan ibu memberikan nasehat serta dorongan untuk sarapan pada anak sebesar 87,7% dan 96,3%. Dari hasil skoring pada jawaban ibu dapat dikategorikan peran ibu yaitu sebanyak 44 orang (54,3%) memiliki peran yang baik dan sebanyak 37 orang (45,7%) memiliki peran kurang baik (lihat Tabel 3).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kategori Peran Ibu dalam Menyediakan Sarapan

Kategori Peran Ibu	f	%
Kurang	37	45,7
Baik	44	54,3

Sumber: Data Primer, 2023

c. Gambaran Kebiasaan Sarapan Siswa

Tabel 4. Indikator Pertanyaan Kebiasaan Sarapan Anak

Frekuensi sarapan	f	%
Sering, ≥4x dalam seminggu.	71	87,7
Jarang, <4x dalam seminggu	10	12,3
Menu sarapan	f	%
Menu lengkap	31	38,3
Kurang lengkap	50	61,7
Waktu sarapan	f	%

<Pukul 09.00 WIB	74	91,4
≥Pukul 09.00 WIB	7	8,6
Sarapan dihabiskan	f	%
Selalu/sering dihabiskan	55	67,9
Ada sisa	26	32,1
Apabila anak tidak sarapan	f	%
Ada bekal	63	77,8
Diberi uang jajan lebih	18	22,2
Besaran uang jajan	f	%
≤Rp.10.000,-	65	80,2
>Rp.10.000,-	16	19,8

Sumber: Data Primer, 2023

Pada Tabel 4 menunjukkan bahwa kebiasaan makan anak berdasarkan frekuensi sebagian besar sarapan $\geq 4x$ dalam seminggu sebanyak 71 orang (87,7%), mayoritas menu yang dikonsumsi masih kurang lengkap misalnya hanya nasi dan lauk tanpa sayur dan buah sebanyak 50 orang (61,7%). Sebagian besar anak sarapan di bawah pukul 09.00 pagi sebanyak 74 orang (91,4%). Lebih dari separuh anak selalu/sering menghabiskan sarapan yaitu sebanyak 55 orang (67,9%). Apabila anak tidak sempat sarapan, sebagian besar mereka membawa bekal ke sekolah yaitu sebanyak 63 orang (77,8%). Mayoritas besaran uang jajan yang diberikan orangtua $\leq$ Rp.10.000 perhari sebanyak 65 orang (80,2%). Dari hasil skoring pertanyaan pada Tabel 5, maka dapat dikategorikan kebiasaan sarapan siswa yaitu berada pada kategori baik sebanyak 41 orang (50,6%) dan kurang sebanyak 40 orang (49,4%) (Lihat Tabel 5)

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Kategori Kebiasaan Sarapan Anak

Kebiasaan Sarapan	f	%
Kurang	40	49,4
Baik	41	50,6

Sumber: Data Primer, 2023

3.1.2. Analisis Bivariat

a. Pengaruh Faktor Sosial Ekonomi terhadap Peran Ibu dalam Menyediakan Sarapan

Tabel 6. Pengaruh Faktor Sosial Ekonomi terhadap Peran Ibu

Faktor Sosial Ekonomi	Peran Ibu		Total f (%)	pvalue
	Baik f (%)	Kurang f (%)		
Pendidikan ibu				
SMA/PT	42 (53,2)	37 (46,8)	79 (100)	0,292
SMP	2 (100)	0 (0)	2 (100)	
Pekerjaan Ibu				
Bekerja di rumah	22 (71)	9 (29)	31 (100)	0,018
Bekerja di luar rumah	22 (44)	28 (56)	50 (100)	
Pendapatan keluarga				
Tinggi	32 (51,6)	30 (48,4)	62 (100)	0,377
Rendah	12 (63,2)	7 (36,8)	19 (100)	

Sumber: Data Primer, 2023

Berdasarkan Tabel 6 dapat diketahui bahwa dari 79 orang ibu berpendidikan tinggi (SMA/PT) sebanyak 42 orang (53,2%) memiliki peran yang baik dalam menyediakan sarapan sementara ibu yang berpendidikan rendah (SMP) sebanyak 2 orang (100%) yang berperan baik dalam menyediakan sarapan. Hasil uji statistic dengan *Fisher exact* menunjukkan $p=0,292$, artinya tingkat pendidikan ibu tidak memiliki pengaruh terhadap peran ibu dalam menyediakan bagi anak.

Berdasarkan jenis pekerjaan dari 31 orang ibu yang bekerja di rumah sebagian besar ibu memiliki peran yang baik dalam menyediakan sarapan yaitu sebanyak 22 orang (71%). Dari 50 orang ibu yang bekerja di luar rumah sebagian besar memiliki peran yang kurang dalam menyediakan sarapan sebanyak 28 orang (56%). Hasil uji statistic *Chi square* menunjukkan nilai $p=0,018$, artinya ada pengaruh pekerjaan ibu terhadap peran ibu dalam menyediakan sarapan anak.

Berdasarkan tingkat pendapatan keluarga, dari 62 keluarga yang memiliki tingkat pendapatan tinggi ($\geq$ UMP Rp. 2.938.564) sebagian besar memiliki peran yang baik dalam menyediakan sarapan yaitu sebanyak 32 keluarga (56%). Sedangkan dari 19 keluarga dengan pendapatan rendah ($<$ UMP Rp. 2.938.564) sebagian besar juga berperan baik yaitu

sebanyak 12 keluarga (63,2%). Hasil uji statistic *Chi square* menunjukkan nilai $p=0,377$, artinya tidak terdapat pengaruh tingkat pendapatan keluarga dengan peran ibu dalam menyediakan sarapan.

b. Pengaruh Peran Ibu terhadap Kebiasaan Sarapan Anak

Tabel 7. Pengaruh Peran Ibu terhadap Kebiasaan Sarapan Siswa

Peran Ibu	Kebiasaan Sarapan		Total	pvalue
	Baik	Kurang		
	f (%)	f (%)	f (%)	
Baik	29 (65,9)	15 (34,1)	37 (100)	0,003
Kurang	12 (32,4)	25 (67,6)	44 (100)	

Sumber: Data Primer, 2023

Pada Tabel 7 dapat diketahui bahwa dari 37 orang ibu yang berperan baik sebagian besar anak memiliki kebiasaan sarapan yang baik juga yaitu sebanyak 29 orang (65,9%). Dari 44 orang ibu yang memiliki peran kurang sebagian besar anaknya juga memiliki kebiasaan sarapan yang kurang sebanyak 25 orang (67,6%). Hasil uji statistik *Chi square* menunjukkan nilai $p=0,003$, artinya terdapat pengaruh peran ibu terhadap kebiasaan sarapan siswa *full day school* di SDIT Kota Pekanbaru.

3.2 Pembahasan

3.2.1. Pembahasan Univariat

a. Gambaran Faktor Sosial Ekonomi Keluarga

Faktor sosial ekonomi yang menjadi kajian pada penelitian adalah tingkat pendidikan ibu, status pekerjaan ibu dan tingkat pendapatan keluarga. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa mayoritas ibu memiliki tingkat pendidikan tinggi yaitu sebanyak 79 orang (97,5%) dan sebagian besar ibu bekerja di luar rumah yaitu sebanyak 50 orang (61,7%). Dari hasil observasi jenis pekerjaan ibu termasuk pekerjaan formal seperti guru, dosen, PNS, karyawan bank, dll. Pekerjaan formal ini rata-rata harus didukung dengan status pendidikan tinggi.

Menurut Pramudtya SW (dalam Ginting et al., 2022) tingkat pendidikan yang dimiliki wanita bukan hanya bermanfaat bagi penambahan pengetahuan dan peningkatan kesempatan kerja yang dimilikinya, tetapi juga bekal dalam upaya memenuhi kebutuhan dirinya serta keluarga yang tergantung padanya. Dapat dilihat pada tabel 2 bahwa dari segi ekonomi sebagian besar keluarga memiliki pendapatan di atas Upah Minimum Provinsi Riau tahun 2022 ($\geq$ Rp 2.938.564) sebanyak 62 orang (76,5%). Dapat diasumsikan bahwa tingginya tingkat pendapatan keluarga karena selain ayah yang memiliki pendapatan, ibu juga memiliki pendapatan sendiri yang berperan dalam mendukung perekonomian keluarga.

Selanjutnya Hanum & Safuridar (2018) mengutarakan bahwa kondisi sosial ekonomi yang dilihat dari pendapatan memberikan dampak terhadap kesejahteraan. Menurut Hidayati (2023), pendapatan keluarga dapat diartikan sebagai jumlah uang yang diperoleh dan sumbernya bisa dari usaha sendiri, barang kepemilikan pribadi maupun bekerja dengan orang lain, tujuannya digunakan untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari, termasuk pangan. Dilihat dari tingkat pendapatan responden dapat disimpulkan bahwa keluarga tergolong mampu dalam memenuhi kebutuhan pangan sehari-hari termasuk kebutuhan makanan untuk sarapan.

b. Gambaran Peran Ibu dalam Menyediakan Sarapan

Seorang ibu memiliki peranan yang penting bagi keluarga. Salah satunya adalah pemenuhan gizi keluarga. Status seorang Ibu yang mengurus keluarga cenderung memunculkan stigma domestikasi peran perempuan, namun sebaliknya peran perempuan merupakan kunci terbentuknya pondasi yang kuat bagi pemenuhan gizi sekaligus pendidikan anak terutama pada usia dini mereka [15].

Lebih jelas lagi Purnamawati (2021) mengungkapkan bahwa perempuan atau ibu memiliki peran utama dalam menentukan pola konsumsi rumah tangga, mulai dari menetapkan menu, variasi makanan, memilih bahan makanan, sampai memasak dan menyajikannya. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa lebih dari separuh responden atau sebesar 54,3% memiliki kategori peran yang baik dalam menyediakan sarapan. Namun, hal yang cukup mengkhawatirkan yaitu masih kurangnya peran ibu dalam menyediakan sarapan berdasarkan menu. Dari hasil penelitian diketahui bahwa pada menu sumber lauk nabati, sayur dan buah masih jarang disediakan ibu sebagai bagian dari menu sarapan. Hal ini belum sesuai dengan anjuran Permenkes RI No.41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang bahwa sarapan yang baik terdiri dari pangan karbohidrat, pangan lauk-pauk, sayuran atau buah-buahan dan minuman.

Dari hasil penelitian diketahui bahwa 79% ibu berperan dalam mengolah atau memasak makanan untuk sarapan. Hal ini sesuai dengan hasil studi Mitasari & Apriyanti (2021) bahwa peran pertama ibu dalam keluarga adalah memenuhi kebutuhan anak, baik kebutuhan fisik maupun kebutuhan batin. Indikator pertama dalam pemenuhan kebutuhan anak adalah intensitas ibu dalam menyediakan sarapan bagi anak. Diketahui mayoritas ibu atau sebesar 74,3% ibu memasak untuk sarapan anak. Dalam penelitiannya Jannah et al., (2022) menyebutkan bahwa memasak sarapan bisa juga dilakukan oleh ibu dengan status bekerja di luar rumah yaitu dengan menyiapkannya lebih awal



(bangun lebih cepat), pada malam hari bahan masakan sudah disiapkan ataupun lauk pauk apa saja yang akan dimasak pada pagi hari, sehingga akan memudahkan bagi ibu pekerja untuk menyiapkan sarapan pada pagi hari. Waktu aktifitas memasak dilakukan lebih kurang 1 jam, sehingga aktifitas menyiapkan sarapan pagi ini bisa tercapai.

Pada penelitian ini peran ibu dalam mendampingi anak saat sarapan juga masih kurang. Dari hasil penelitian diketahui bahwa hanya sebagian anak atau sebesar 51,9 % yang menikmati sarapan bersama dengan ibunya. Minimnya keikutsertaan ibu dalam membiasakan sarapan dapat mengurangi hubungan komunikasi antara ibu dengan anak. Ibu juga tidak dapat mempraktikkan kebiasaan sarapan yang baik yang diharapkan jadi teladan bagi anak. Keterbatasan waktu yang dimiliki ibu untuk mengurus hal-hal lain sebelum berangkat bekerja bisa menjadi faktor penyebabnya. Menurut Mattiro (2022) masalah makan bisa terjadi karena anak meniru pola makan ibunya. Oleh sebab itu, jika ibu sering melewatkan waktu sarapan maka anak juga dapat berperilaku serupa.

c. Kebiasaan Sarapan Siswa *Fullday School*

Murhayati et al., (2017) menyimpulkan bahwa dari segi etimologi, sistem *full day school* berarti sekolah atau kegiatan belajar yang dilakukan sehari penuh. Secara luas (terminology), *full day school* mengandung arti sistem pendidikan yang menerapkan pembelajaran atau kegiatan belajar mengajar sehari penuh dengan memadukan sistem pengajaran yang intensif, yakni dengan menambah jam pelajaran untuk pendalaman materi pelajaran serta pengembangan diri dan kreatifitas.

Lebih lanjut Syafitri (2020) juga menjelaskan bahwa sekolah menggunakan sistem *full day school* merupakan pembelajaran sekolah yang relatif lama dibandingkan dengan sekolah biasa. Hal yang berbeda pada sekolah biasa waktu belajar di sekolah hanya setengah hari sehingga ada waktu untuk anak merasakan aktifitas lainnya seperti bermain bersama teman-teman di lingkungannya serta waktu untuk bersama keluargapun lebih banyak. Sistem *full day* tersebut membuat tingkat aktifitas fisik anak juga ikut meningkat. Apabila tingginya aktifitas fisik tidak diimbangi dengan kecukupan energi dalam sehari maka dapat menimbulkan masalah kekurangan zat gizi yang berdampak pada kesehatan anak. Salah satu upaya memenuhi kebutuhan gizi harian anak yaitu dengan membiasakan sarapan sebelum berangkat ke sekolah.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui hanya sebagian siswa atau sebesar 50,6 % siswa yang memiliki kebiasaan sarapan yang baik. Hal ini tergambar dari frekuensi, menu sarapan, waktu sarapan, adanya sisa sarapan, membawa bekal dan besaran uang jajan. Berbeda dengan hasil penelitian sebelumnya oleh Hanim et al., (2022) mengenai kebiasaan sarapan anak sekolah SDN 48 di Kota Pekanbaru diketahui mayoritas responden telah menerapkan dengan baik kebiasaan sarapan pagi sebanyak 45 orang (84,9%) dan sebesar 90,6% mengonsumsi sarapan dengan menu yang lengkap. Dari kuesioner penelitian diketahui beberapa alasan anak enggan atau tidak sarapan karena terlambat bangun, tidak lapar, merasa mual/muntah, tidak suka menu sarapannya, hanya mau minum susu saja, tidak terbiasa sarapan dan maunya sarapan di sekolah saja. Hampir sama dengan hasil penelitian sebelumnya oleh Verninde et al.,(2018), alasan anak tidak sarapan di SD Inpres Weetebula karena tidak terbiasa sarapan, terlambat bangun dan tidak ada selera makan.

Menurut Pereira, dkk (dalam Fitriana et al., 2021) prevalensi melewatkan sarapan lebih tinggi di antara usia anak atau remaja yang lebih tua, berasal dari keluarga berpenghasilan lebih tinggi dan tinggal di perkotaan. Keluarga yang berpenghasilan tinggi menjadi faktor anak melewatkan sarapan karena 95% anak diberikan uang saku yang lebih oleh orang tuanya sehingga memungkinkan anak untuk membeli makanan jajanan lebih tinggi. Pada penelitian ini diketahui bahwa seluruh anak diberi uang jajan dengan jumlah mayoritas uang jajan ≤Rp.10.000,- sehari. Jika dianalisis dari harga dan jenis jajanan anak sekolah dasar, maka jumlah tersebut termasuk besar. Dengan uang sepuluh ribu rupiah anak dapat membeli 3-4 jenis jajanan seperti gorengan, roti bakar, keripik, es teh dll.

Pada penelitian ini dari semua indikator kebiasaan sarapan yang diuraikan pada tabel 4 masih banyak siswa yang menu sarapannya kurang lengkap yaitu sebesar 61,7% dan sebesar 32,1% siswa menyisakan sarapannya. Jenis menu yang kurang lengkap seperti nasi dengan lauk hewani/nabati saja, nasi dengan lauk pauk tanpa sayur dan buah. Apriani (2022) berpendapat bahwa tingkat konsumsi sayur-sayuran maupun buah-buahan dipengaruhi oleh kemampuan ekonomi keluarga, ketersediaan pangan, dan berbagai pengetahuan seputar manfaat sayur-sayuran dan buah-buahan. Selain itu kurang lengkapnya menu sarapan dapat disebabkan oleh faktor ibu dengan status bekerja di luar rumah sehingga memiliki waktu yang terbatas untuk memasak sehingga memilih sajian yang cepat dan praktis. Hal ini didukung oleh studi Jannah et al., (2022) bahwa ibu mengandalkan bahan-bahan masakan cepat saji untuk memperlancar aktivitas memasak mereka di pagi hari karena memudahkan bagi siapa saja yang ingin memasak dan juga lebih praktis.

Dalam pedoman gizi seimbang juga dianjurkan untuk mengonsumsi air putih yang cukup dan aman. Persentase kadar air dalam tubuh anak lebih tinggi dibanding dalam tubuh orang dewasa. Sehingga anak memerlukan lebih banyak air untuk setiap kilogram berat badannya dibandingkan dewasa. Berbagai faktor dapat memengaruhi kebutuhan air seperti tahap pertumbuhan, laju metabolisme, aktivitas fisik, laju pernafasan, suhu tubuh dan lingkungan, kelembaban udara, jumlah dan jenis padatan yang dikeluarkan ginjal, dan pola konsumsi pangan [1]. Berdasarkan jawaban responden dalam kuesioner diketahui sebagian besar anak mengonsumsi air putih dan susu untuk sarapan.

3.2.2. Analisis Bivariat

a. Pengaruh Faktor Sosial Ekonomi Keluarga terhadap Peran Ibu



Faktor sosial ekonomi dilihat dari segi tingkat pendidikan ibu tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peran ibu dalam menyediakan sarapan. Dilihat dari total 81 responden, mayoritas ibu memiliki tingkat pendidikan tinggi sehingga diasumsikan ibu memiliki akses informasi yang cukup baik mengenai gizi dan kesehatan anak. Menurut Depkes (dalam Ginting et al., 2022) pendidikan ibu merupakan modal utama dalam menunjang ekonomi keluarga juga berperan dalam penyusunan makan keluarga, serta pengasuhan dan perawatan anak. Bagi keluarga dengan tingkat pendidikan tinggi akan lebih mudah menerima informasi kesehatan khususnya di bidang gizi, sehingga dapat menambah pengetahuannya dan mampu menerapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Penelitian Aghadiati (2019) menemukan ada hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan ibu dengan pola menu sarapan anak ($p < 0,05$). Selanjutnya Suriyati et al., (2021) mengungkapkan bahwa penentuan menu untuk menyediakan dan memberi makan untuk keluarga dipengaruhi oleh pendidikan, pekerjaan dan pendapatan keluarga. Ibu yang memiliki pengetahuan yang tinggi tanpa disertai dengan pengetahuan tentang gizi yang baik akan memberikan pengaruh pada kemampuan dalam menyediakan makanan yang sesuai dengan pedoman gizi seimbang yang dibutuhkan oleh keluarga.

Hasil penelitian pada tabel 6 menunjukkan bahwa dari tiga faktor sosial ekonomi keluarga yaitu tingkat pendidikan ibu, pekerjaan ibu dan pendapatan keluarga yang memiliki pengaruh signifikan terhadap peran ibu dalam menyediakan sarapan bagi anak adalah faktor pekerjaan. Peneliti berasumsi bahwa adanya waktu yang lebih luang pada ibu rumah tangga di pagi hari turut memudahkan ibu dalam menyediakan sarapan untuk keluarga. Hasil tabulasi silang pada tabel 7 terlihat bahwa berdasarkan status pekerjaan ibu, terlihat bahwa ibu yang bekerja di rumah atau ibu rumah tangga cenderung lebih baik dalam menyediakan sarapan daripada ibu yang bekerja di luar rumah.

Hal ini sesuai dengan penelitian Aghadiati (2019) bahwa pada keluarga ibu yang bekerja, ibu tidak memiliki waktu cukup untuk menyiapkan sarapan dan biasanya ibu akan menyediakan makanan yang cepat saji seperti hanya tempe, telur, nugget atau hanya membeli makan di luar. Dapat disimpulkan bahwa faktor ibu bekerja di luar rumah ini memberi pengaruh terhadap peran ibu dalam menyediakan sarapan terkait dengan menu. Makin banyak jenis makanan yang disajikan tentu membutuhkan waktu yang lebih lama dalam mengolah atau memasak. Oleh sebab itu, banyak ibu yang memilih menu praktis dan cepat untuk disajikan.

Budaya di Indonesia identik dengan budaya patriarki, dimana perempuan mempunyai peran yang harus dijalankan, yakni peran sebagai seorang istri, ibu, dan sebagai pekerja. Perempuan yang bekerja diharapkan tidak melepaskan tanggung jawab dalam sektor domestik yaitu istri sebagai pekerja [28]. Penelitian Doble & Supriya (dalam Syam, 2022) mengungkapkan bahwa wanita yang terkait dengan pekerjaan sebesar 52% wanita memiliki waktu yang kurang, 47% wanita meyakini tidak memiliki waktu luang karena pekerjaan yang saling tumpang tindih, 50% wanita masih memikirkan pekerjaan ketika sudah berada di rumah dan 50% wanita merasa bahwa tekanan pekerjaan memengaruhi kualitas hidup keluarganya.

b. Pengaruh Peran Ibu terhadap Kebiasaan Sarapan Siswa

Peran orang tua terutama ibu memiliki pengaruh besar dalam membentuk kebiasaan sarapan anak. Diharapkan seorang ibu menganjurkan anak makan pagi di rumah sebelum memulai aktivitas. Selain berperan dalam membentuk kebiasaan sarapan, ibu juga berperan dalam menentukan menu sarapan yang baik untuk anak [10].

Jenis menu sarapan yang disediakan oleh ibu menunjukkan kualitas sarapan. Dari hasil penelitian ini diketahui masih banyak anak sarapan dengan menu kurang lengkap dan lebih menimbang cepat dan praktisnya. Berdasarkan hasil uji statistik *Chi square* menunjukkan terdapat pengaruh peran ibu terhadap kebiasaan sarapan siswa *full day school* di Kota Pekanbaru dengan nilai $p = 0,003$. Mayoritas siswa sarapan dengan frekuensi ≥ 4 kali dalam seminggu sebesar 87,7% dengan menu yang berganti-ganti sebesar 61,7%. Namun dari segi kualitas sarapannya banyak yang belum lengkap karena masih kurang konsumsi sayur dan buah. Mayoritas anak mengonsumsi air putih dan minum susu saat sarapan.

Hasil studi sebelumnya oleh Amalia & Adriani (2019) memperoleh hasil sebagian besar frekuensi sarapan murid adalah 1-2 kali/minggu atau jarang (40,54%). Sedangkan siswa yang selalu sarapan setiap hari hanya sebesar 24,32%. Sebagian besar siswa yang jarang sarapan beralasan tidak sempat, tidak ada yang menyediakan dan tidak selera karena tidak terbiasa. Biasanya siswa yang jarang sarapan dengan alasan tidak sempat cenderung membeli makanan atau jajanan di kantin sekolah pada saat sebelum masuk kelas, sedangkan sebagian siswa lainnya hanya mengonsumsi jajan saat istirahat saja untuk mengganjal perut agar tidak lapar.

Pengaruh ketersediaan sarapan terhadap kebiasaan sarapan juga terlihat dari penelitian Fitriana et al., (2021) bahwa alasan siswa tidak sarapan karena tidak tersedianya sarapan di rumah. Dengan demikian siswa cenderung lebih memilih membeli makanan di kantin sekolah. Tidak tersedianya sarapan di rumah dan keterbatasan waktu yang dekat dengan jadwal masuk sekolah juga dapat menyebabkan siswa memilih mengonsumsi makanan ringan.

Susilowati et al., (2022) juga menjelaskan bahwa ketersediaan sarapan di rumah dengan penyajian yang menarik di pagi hari yang disiapkan oleh ibu atau keluarga lainnya di rumah bertujuan untuk melengkapi keperluan zat gizi yang meliputi zat tenaga, zat pembangun dan zat pengatur. Perasaan cinta orangtua terhadap anak dalam pembentukan kebiasaan makan juga dapat diwujudkan dengan menyediakan waktu untuk mendampingi anak pada saat makan. Namun, banyak orangtua termasuk ibu yang bekerja tidak memiliki banyak kesempatan untuk melakukannya setiap hari. Pada hasil penelitian ini diketahui hanya 51,9% ibu yang menikmati sarapan bersama dengan anak.



Menurut Susilowati et al., (2022) peranan keluarga sangat dibutuhkan untuk membentuk perilaku makan yang sehat. Seorang ibu dalam hal ini harus mengetahui, mau, dan mampu menerapkan makan yang seimbang atau sehat dalam keluarga karena anak akan meniru perilaku makan dari orangtua dan orang-orang di sekelilingnya dalam keluarga. Ibu mempunyai peran penting dalam menyiapkan menu sarapan yang lezat dan bergizi serta suasana sarapan yang menyenangkan. Hal ini akan membantu anak menampilkan kemampuan terbaik mereka, serta menumbuhkan potensi maksimal anak dan menjauhkan mereka dari masalah kesehatan.

4. KESIMPULAN

Sarapan sangat penting bagi anak sekolah untuk menghasilkan energi dan beraktifitas pada pagi hari terutama pada siswa *full day school*. Berdasarkan hasil penelitian diketahui hanya sebagian siswa yang memiliki kebiasaan sarapan yang baik. Hal ini terlihat dari kurang lengkapnya menu sarapan yang disediakan oleh orang tua dan masih banyaknya anak yang tidak menghabiskan sarapannya. Peran ibu yang baik memiliki pengaruh terhadap kebiasaan sarapan anak. Peran ibu dalam menyediakan sarapan untuk anak dipengaruhi oleh faktor pekerjaan. Ibu yang bekerja di luar rumah memiliki keterbatasan waktu dalam mengolah atau memasak sarapan sehingga cenderung memasak sarapan yang cepat dan praktis dan juga disukai oleh anak. Disarankan bagi ibu yang bekerja di luar rumah untuk menyiapkan sarapan lebih awal sehingga menu sarapan lebih beragam dan lengkap dengan sayur dan buah.

REFERENCES

- [1] R. I. Kemenkes, "Pedoman gizi seimbang," *Jakarta Kemenkes RI*, 2014.
- [2] Hendriyanto, "Orangtua Perlu Memahami Pentingnya Sarapan Bergizi bagi Kesehatan Anak," *Media Center Direktorat Sekolah Dasa*, 2022. <https://ditpsd.kemdikbud.go.id/public/artikel/detail/orangtua-perlu-memahami-pentingnya-sarapan-bergizi-bagi-kesehatan-anak>.
- [3] N. Tashandra, "Anak yang Rutin Sarapan Sehat Lebih Cemerlang di Sekolah," *Kompas.com*, 2019.
- [4] K. Ekaptiningrum, "Sarapan Belum Jadi Kebiasaan Anak-Anak Indonesia," *Universitas Gadjah Mada*, 2022. <https://ugm.ac.id/id/berita/22294-sarapan-belum-jadi-kebiasaan-bagi-anak-anak-indonesia/>.
- [5] K. K. RI, "Pedoman PGSKesehatan," *Pedoman Gizi Seimbang*, hal. 1–99, 2014.
- [6] I. Rachmitha, "Hubungan Faktor Predisposing, Enabling Dan Reinforcing Dengan Kebiasaan Sarapan Anak Sekolah Dasar (Kasus Di SDN Waru 2, Sidoarjo)," *J. Tata Boga*, vol. 5, no. 1, 2016.
- [7] N. I. Sofianita, F. A. Arini, dan E. Meiyetiani, "Peran Pengetahuan Gizi Dalam Menentukan Kebiasaan Sarapan Anak-Anak Sekolah Dasar Negeri Di Pondok Labu, Jakarta Selatan," *J. Gizi Dan Pangan*, vol. 10, no. 1, 2015.
- [8] Y. Octaviani, K. Rachmawati, dan E. Santi, "Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kebiasaan Sarapan Siswa pada SDN Sungai Rangsang Hambuku Martapura Barat," *Dunia Keperawatan J. Keperawatan dan Kesehat.*, vol. 8, no. 1, hal. 101–112, 2019, [Daring]. Tersedia pada: file:///C:/Users/Gama Comp/Downloads/7296-20731-1-PB (3).pdf.
- [9] L. Subekti, S. Mashudi, dan M. Vrawati, "Hubungan Status Pekerjaan Dengan Perilaku Ibu Dalam Pemenuhan Gizi Berdasarkan Kebiasaan Sarapan," *Heal. Sci. J.*, vol. 2, no. 1, hal. 92–103, 2018.
- [10] F. Aghadiati, "Hubungan Pengetahuan Ibu dengan Pola Menu Sarapan dan Kebiasaan Sarapan pada Anak Sekolah Dasar," *J. Kesehat. Terpadu (Integrated Heal. Journal)*, vol. 10, no. 2, hal. 56–62, 2019.
- [11] M. P. dan K. RI, *Peraturan Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 23 Tahun 2017 Tentang Hari Sekolah*. 2017.
- [12] S. B. Ginting, A. C. R. Simamora, dan N. S. N. Siregar, *Penyuluhan Kesehatan Tingkatkan Pengetahuan Ibu dalam Mencegah Stunting*. Penerbit NEM, 2022.
- [13] N. Hanum dan S. Safuridar, "Analisis Kondisi Sosial Ekonomi Keluarga terhadap Kesejahteraan Keluarga di Gampong Karang Anyar Kota Langsa," *J. Samudra Ekon. Dan Bisnis*, vol. 9, no. 1, hal. 42–49, 2018.
- [14] N. I. D. Hidayati, "The Relationship Between Family Income and Food Security with Nutritional Status of Children Under Five Years in the Era of Covid-19 Pandemic in Pasuruan Regency," *Media Gizi Kesmas*, vol. 12, no. 1, hal. 359–366, 2023.
- [15] Tugu Jogja, "Pentingnya Peran Ibu dalam Pemenuhan Gizi Keluarga," *kumparan.com*, 2021. <https://kumparan.com/tugujogja/pentingnya-peran-ibu-dalam-pemenuhan-gizi-keluarga-1xAQmjefZKZ/full>.
- [16] D. Purnamawati, "Pergizi: Peran ibu penting jaga pemenuhan kebutuhan gizi," *antaranews.com*, 2021. <https://www.antaranews.com/berita/1974885/pergizi-peran-ibu-penting-jaga-pemenuhan-kebutuhan-gizi>.
- [17] Menkes RI, *Permenkes RI No.41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang*. Indonesia, 2014.
- [18] W. Mitasari dan C. Apriyanti, "Revitalisasi Peran Ibu Sebagai Sekolah Pertama Anak," *J. Soc. Empower.*, vol. 6, no. 1, hal. 60–67, 2021.
- [19] N. Jannah, C. R. Al Usrah, A. Ketaren, dan R. P. Rangkut, "Strategi Ibu Yang Bekerja Dalam Menyiapkan Sarapan Pagi Bagi Anak Yang Bersekolah Di Kota Lhokseumawe," *J. Sociol. Dialekt. Sos.*, vol. 8, no. 2, hal. 127–138, 2022.
- [20] S. Mattiro, "Pengetahuan Lokal Ibu tentang Pentingnya Gizi dan Sarapan Pagi bagi Anak (Studi: Anak Sekolah Dasar di Masyarakat Pesisir Pulau Kerayaan Kab. Kotabaru)," *PADARINGAN (Jurnal Pendidik. Sociol. Antropol.*, vol. 1, no. 1, hal. 1–11, 2022.
- [21] S. Murhayati, L. Andriani, dan N. Hayani, "Penguatan Integrated Character Education dalam Transformasi Sistem Pendidikan Full Day School di Madrasah Ibtidaiyah Negeri Kota Pekanbaru," 2017.
- [22] R. Syafitri, "Analysis Students' Perceptions of Full Day School And The Constraints Made In Class V of The Cluster II Elementary School Tampan District Pekanbaru City," *J. PAJAR (Pendidikan Dan Pengajaran)*, vol. 4, no. 5, hal. 917–925, 2020.
- [23] B. Hanim, I. Ingelia, dan D. Ariyani, "Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar," *J. Kebidanan*



- Malakbi*, vol. 3, no. 1, hal. 28–35, 2022.
- [24] E. Verninde, I. G. Mustika, dan P. Kusumaningsih, “Pengaruh Kebiasaan Sarapan Dan Pendidikan Ibu Terhadap Status Gizi Dan Tingkat Prestasi Anak Kelas IV Dan V Di SD Inpres Weetebula II,” *J. Kesehat. Terpadu*, vol. 2, no. 1, 2018.
- [25] T. A. Fitriana, N. L. Mardiyati, dan S. Gz, “Hubungan Kebiasaan Sarapan Dengan Status Gizi Pada Anak Usia 5-18 Tahun: A Narative Review,” 2021.
- [26] D. G. Y. Apriani, “Hubungan Sarapan Pagi Dengan Tingkat Konsentrasi Belajar Pada Anak Kelas 4-6 Sekolah Dasar Negeri 1 Tiyinggading,” *J. Med. Usada*, vol. 5, no. 1, hal. 16–21, 2022.
- [27] K. A. Surijati, P. W. Hapsari, dan W. L. Rubai, “Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pola Makan Siswa Sekolah Dasar di Kabupaten Banyumas,” *Nutr. J. Pangan, Gizi, Kesehat.*, vol. 2, no. 1, hal. 95–100, 2021.
- [28] R. Syam, *Work Family Balance pada Ibu Bekerja*. Penerbit NEM, 2022.
- [29] S. M. K. Amalia dan M. Adriani, “Hubungan antara Kebiasaan sarapan dengan Status Gizi pada siswa SMP Negeri 5 Banyuwangi,” *IAGIKMI Univ. Airlangga*, 2019.
- [30] E. Susilowati, Y. Yunarsih, dan D. I. Krisnawati, “Peran Orang Tua dalam Membiasakan Sarapan Pagi Meningkatkan Status Gizi dan Menurunkan Angka Kejadian Sakit pada Anak Usia Sekolah,” *J. Keperawatan*, vol. 14, no. 1, hal. 219–228, 2022.