

# **SKRIPSI**

## **HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN DAN FREKUENSI MAKAN DENGAN PERTUMBUHAN ANAK USIA 36-59 BULAN DI KOTA PALEMBANG**

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Gizi



**NANDITA SWASTIKA  
NIM.10021381823050**

**PROGRAM STUDI GIZI  
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
2023**

**PROGRAM STUDI ILMU GIZI  
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

Skripsi, 16 Mei 2023

Nandita Swastika, dibimbing oleh Amrina Rosyada, S.KM., M.PH.

**Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Frekuensi Makan dengan Pertumbuhan Anak Usia 36-59 Bulan di Kota Palembang**

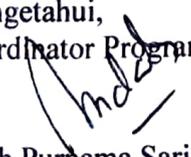
XIII + 98 Halaman, 30 Tabel, 3 Gambar, 6 Lampiran

**ABSTRAK**

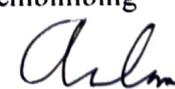
Data WHO tahun 2018 menyatakan bahwa masalah pertumbuhan tidak hanya gizi buruk, tetapi juga stunting dan gizi lebih. Data Riskesdas 2018 prevalensi status gizi balita 30,8%, prevalensi ini menurun bila dibandingkan dengan data Riskesdas 2013 dan survey Status Gizi Balita di tahun 2019 menunjukkan bahwa prevalensi stunting balita di Indonesia mencapai 27,67% dimana angka tersebut tidak memenuhi standar WHO yaitu melebihi 20%. Penelitian yang dilakukan oleh Food Bank of Indonesia (FOI) pada tahun 2020 menunjukkan bahwa sebanyak 27% balita di Indonesia melewati sarapan. Penelitian kuantitatif yang bersifat analitik dengan menggunakan desain studi *cross-sectional*. Sampel penelitian ibu dengan anak balita yang berjumlah 148 orang. Teknik pengambilan sampel secara *cluster random sampling*. Teknik analisa data secara univariat dan bivariat. Data kemudian disajikan dalam bentuk tabel dan narasi sebagai interpretasi data. Hasil analisis bivariat menggunakan uji *chi-square* menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan berhubungan dengan pertumbuhan indikator TB/U (*p value* 0,011), BB/TB (*p value* 0,015) serta frekuensi makan berhubungan dengan pertumbuhan indikator TB/U (*p value* 0,030). Sehingga terdapat hubungan antara frekuensi makan dengan pertumbuhan (TB/U), kebiasaan sarapan dengan pertumbuhan (TB/U dan BB/TB) pada anak usia 36-59 bulan lalu tidak terdapat hubungan antara frekuensi makan dengan pertumbuhan (BB/U, BB/TB, dan IMT/U) dan kebiasaan sarapan dengan pertumbuhan (BB/U dan IMT/U) pada anak usia 36-59 bulan di Kota Palembang.

Kata Kunci : Pertumbuhan, kebiasaan sarapan, frekuensi makan, status gizi,  
Kepustakaan : 49 (2010-2022)

Mengetahui,  
Koordinator Program Gizi

  
Indah Purnama Sari, S.KM., M.KM.  
NIP. 198604252014042001

Pembimbing

  
Amrina Rosyada, S.KM., M.PH.  
NIP. 199304072019032020

**NUTRITIONAL SCIENCE STUDY PROGRAM  
FACULTY OF PUBLIC HEALTH SRIWIJAYA UNIVERSITY  
THESIS, 28<sup>th</sup> March 2023**

Nandita Swastika, Directed by Amrina Rosyada, S.KM., M.PH.

**The Relevance between Breakfast Habits and Eating Frequency with the Growth of Children Aged 36-59 Months in Palembang**

XIV + 98 Pages, 30 Table, 3 Pictures, 6 Attachment

**ABSTRACT**

WHO 2018 states that growth problems are not only malnutrition, but also stunting and overnutrition. Riskesdas 2018 for the prevalence of under-five nutritional status is 30.8%, this prevalence has decreased when compared to the Riskesdas 2013 and the Toddler Nutrition Status survey in 2019 shows that the prevalence of under-five stunting in Indonesia reaches 27.67% where this figure does not meet WHO standards, namely exceeding 20%. Research conducted by the Food Bank of Indonesia (FOI) in 2020 shows that as many as 27% of toddlers in Indonesia skip breakfast. Quantitative research that is analytic in nature using a cross-sectional study design. The research sample of mothers with children under five is 148 people. The sampling technique is cluster random sampling. Data analysis techniques using univariate and bivariate. The data is then presented in the form of tables and narratives as data interpretation. The results of bivariate analysis using the chi-square test showed that breakfast habits were associated with growth in the TB/U indicator (p value 0.011), BB/TB (p value 0.015) and eating frequency associated with growth in the height/age indicator (p value 0.030). So that there is a relationship between eating frequency and growth (TB/U), breakfast habits and growth (TB/U and BB/TB) in children aged 36-59 months ago there is no relationship between eating frequency and growth (BB/U, BB/ TB, and IMT/U) and breakfast habits with growth (BB/U and IMT/U) in children aged 36-59 months in Palembang City.

**Keyword** : growth, breakfast habits, eating frequency, nutritional status, toddler

**Reference** : 49 (2010-2022)

## LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Saya yang bertandatangan di bawah ini dengan sebenarnya menyatakan bahwa skripsi ini saya susun tanpa tindakan plagiarisme sesuai dengan Kaidah Etika Akademik Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya. Jika di kemudian hari diketahui bahwa saya melanggar Etika Akademik, maka saya akan bertanggung jawab sepenuhnya dan siap menerima sanksi yang diberikan pihak Fakultas kepada saya.

Indralaya, 28 Maret 2023  
Yang Bersangkutan,



Nananta Swastika  
NIM.10021381823050

## HALAMAN PERSETUJUAN

Hasil penelitian skripsi ini dengan judul “Hubungan Kebiasaan Sarapan Dan Frekuensi Makan Dengan Pertumbuhan Anak Usia 36-59 Bulan Di Kota Palembang” telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas pada tanggal 28 Maret 2023.

Indralaya, 28 Maret 2023

### Pembimbing:

1. Amrina Rosyada, S.KM., M.PH.  
NIP. 199304072019032020

(  )

### Penguji:

1. Fatmalina Febry, S.KM., M.Si.  
NIP. 197802082002122003
2. Ditia Fitri Arinda, S.Gz., M.PH.  
NIP. 199005052016072201

(  )  
(  )

Mengetahui,

Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Koordinator Program Studi Gizi  
Universitas Sriwijaya



Dr. Misnaniarti, S.KM., M.KM.  
NIP. 197606092002122001



Indah Purnama Sari, S.KM., M.KM.  
NIP. 198604252014042001

**HALAMAN PENGESAHAN**  
**HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN DAN FREKUENSI MAKAN**  
**DENGAN PERTUMBUHAN ANAK USIA 36-59 BULAN**  
**DI KOTA PALEMBANG**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat  
Memperoleh Gelar Sarjana Gizi

Oleh:  
NANDITA SWASTIKA  
10021381823050

Indralaya, 28 Maret 2023

Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat  
Universitas Sriwijaya



Pembimbing Skripsi



Amrina Rosyada, S.KM., M.PH.  
NIP. 199304072019032020

## RIWAYAT HIDUP

### DATA PRIBADI

Nama Lengkap : Nandita Swastika  
NIM : 10021381823050  
Tempat, Tanggal Lahir : Rimbo Bujang, 27 Juli 2000  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Agama : Islam  
Prodi : S.1 Gizi  
Alamat Rumah : Desa Sumber Makmur Kec. Nibung Kab. Musi  
Rawas Utara  
No. HP : 085380688382  
Email : nanditaswastika02@gmail.com

### PENDIDIKAN FORMAL

Nama Institusi Pendidikan	Jurusan	Tahun
SD Negeri 1 Sumber Makmur	-	2006-2012
SMP Negeri Sumber Makmur	-	2012-2015
SMA Negeri 1 Lubuklinggau	IPA	2015-2018
Universitas Sriwijaya	S.1 Gizi	2018-sekarang

### PENGALAMAN ORGANISASI

Nama Organisasi	Jabatan	Tahun
LDF BKM Adz-Dzikra FKM Unsri	Anggota Departemen Kemuslimahan	2018-2019
IKM Muratara	Sekretaris Umum	2019-2020
Gemapala Wigwam FH Unsri	Sekretaris Umum	2019-2020

### PRESTASI

Acara	Prestasi	Tahun
Islamic Festival Competition Tartil Qur'an FKM Unsri	Juara 3	2018
Lomba Senam Stay At Home Tingkat Provinsi FKIP Unsri	Juara 3	2021
Lomba Fotografi Dies Natalis FKM Unsri Ke-13	Juara 3	2021

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT. atas hidayah, rahmat, dan ridho-Nya serta tak lupa iringan salam dan shalawat kepada Rasulullah SAW. Sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini guna memperoleh gelar Sarjana Gizi pada Program Studi Gizi dengan judul “Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Frekuensi Makan dengan Pertumbuhan Anak Usia 36-59 Bulan di Kota Palembang”. Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam penulisan skripsi ini. Maka dari itu kritik dan saran yang membangun akan sangat diterima guna menyempurnakan penulisan skripsi ini. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini dengan kerendahan hati dan rasa hormat penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Allah SWT., karena berkat rahmat dan hidayah-Nya lah penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Serta shalawat beriring salam kepada junjungan kita Rasulullah SAW beserta para keluarga dan sahabatnya.
2. Kedua orang tuaku, Pak ee Zulherman dan Buk ee Maryani, yang tidak hentinya memberikan doa, dukungan dan semangat baik secara formil maupun materil sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Satu-satunya adikku, Lazuardi Bim Mahdi, yang selalu mengingatkan penulis untuk segera menyelesaikan tugas akhir.
4. Ibu Dr. Misnaniarti, S.KM., M.KM., selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.
5. Ibu Fatmalina Febry, S.KM., M.Si., selaku Wakil Dekan Bagian Kemahasiswaan dan Alumni S.1 Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya dan juga sekaligus selaku dosen penguji yang telah memberikan pengetahuan dan pelajaran serta meluangkan waktu untuk memberikan arahan, bimbingan, dan saran sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan lancar.
6. Ibu Indah Purnama Sari, S.KM., M.KM., selaku Ketua Jurusan S.1 Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.

7. Ibu Amrina Rosyada, S.KM., M.PH., selaku Pembimbing Skripsi, terima kasih untuk semua waktu dan ilmu yang sangat berharga yang Ibu berikan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan lancar.
8. Ibu Ditia Fitri Arinda, S.Gz., M.PH., selaku dosen penguji yang telah memberikan pengetahuan dan pelajaran serta meluangkan waktu untuk memberikan arahan, bimbingan, dan saran sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan lancar.
9. Segenap dosen, karyawan, dan civitas akademika di lingkungan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.
10. Kepada nara yang mempertuan NIM.02011281823208, terima kasih telah membantu penulis menyusun, menemani, dan menyelesaikan skripsi ini sehingga dapat tersusun dengan baik. Semoga yang baik-baik selalu menyertai :).
11. Dulur-dulurku Diksarlat Gemapala WIGWAM angkatan ke-40, Leni, Fuad, Adit yawyaw, Pira, Ipang, Nando, Sely dak pulo, Lek Nong, Apiss, Sapyupyul, Salwa, Rivalda Alex, Dansis, Mifta, Chos, Mumun, Ibang, Ndutt, Edoy, Varas, dan Reli. Kalian benar-benar pengaruh buruk yang penulis pernah jumpai, namun banyak sekali pelajaran yang didapat dari mengenal kalian semua.
12. Sahabat-sahabat ku Endah Permata Sari, Jovita Octa Meylinda, dan Melisa Yuniarti yang membersamai penulis memulai perkuliahan hingga menyelesaikan perkuliahan ini.
13. Keluarga besar Gerakan Mahasiswa Pencinta Alam “WIGWAM” Fakultas Hukum Universitas Sriwijaya, terima kasih atas dukungan, persaudaraan dan persahabatan yang telah diberikan, WIGWAM WIGWAM WIGWAM.
14. Keluarga besar Ikatan Keluarga Mahasiswa Musi Rawas Utara (IKM MURATARA), yang bisa menjadi rumah kedua bagi penulis sehingga tidak merasa sendiri di tanah perantauan ini.
15. Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang bagian Instalasi Gizi yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk memperoleh ilmu dan pengalaman yang bermanfaat selama melaksanakan magang dietetik dan

MIJP, serta rekan-rekan magang penulis, terima kasih atas kebersamaan dan kerjasamanya.

16. Teman-teman seperjuangan Fakultas Kesehatan Masyarakat Angkatan 2018.

17. Terima kasih kepada semua yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu atas semua dukungannya.

Akhir kata, penulis berharap semoga Allah SWT membalas budi baik yang diberikan oleh seluruh pihak kepada penulis.

Indralaya, 25 Mei 2023



Nandita Swastika  
NIM. 10021381823050

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Universitas Sriwijaya, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Nandita Swastika  
NIM : 10021381823050  
Program Studi : Gizi  
Fakultas : Kesehatan Masyarakat  
Jenis Karya Ilmiah : Skripsi

Dengan ini menyatakan menyetujui untuk memberikan kepada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya **Hak Bebas Royalti Noneksklusif** (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atau karya ilmiah saya yang berjudul:

HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN DAN FREKUENSI MAKAN  
DENGAN PERTUMBUHAN ANAK USIA 36-59 BULAN DI KOTA  
PALEMBANG.

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Sriwijaya berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat : Di Indralaya

Pada Tanggal : 28 Maret 2023

Yang menyatakan,



( Nandita Swastika )

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Anak usia 36-59 bulan berada di fase *golden age* dimana terjadi pertumbuhan secara besar-besaran. Acuan antropometri Anak pada Indonesia adalah Permenkes No. 2 Tahun 2020 tentang Standar Antropometri Anak. Standar-standar tersebut digunakan sebagai tolok ukur pertumbuhan anak untuk meminimalisir terjadinya penyimpangan atau gagal tumbuh pada balita. Untuk mencegah hal itu, nutrisi yang diberikan selama masa pertumbuhan sebaiknya tercukupi agar pertumbuhan balita tercapai seoptimal mungkin (Putri Rahmi, 2019).

Penyebab adanya masalah gizi pada anak usia 36-59 bulan adalah faktor genetik (internal) dan faktor lingkungan (eksternal). Menurut Soetjiningsih (1998) dalam Supriasa et al (2016) faktor genetik terdiri dari lingkungan prenatal (jenis kelamin, obstetri, dan ras atau suku bangsa sedangkan faktor lingkungan terdiri dari gizi ibu saat hamil, toksin/zat kimia, hormon endokrin, radiasi, infeksi, stress, dan anoxia embrio) dan lingkungan pascanatal (lingkungan biologis, lingkungan fisik, faktor psikososial, faktor keluarga dan adat istiadat, dan faktor sosial ekonomi). Selain itu, pendidikan ayah dan ibu, pekerjaan ayah dan ibu, pendapatan ayah dan ibu, usia ayah dan ibu, pengetahuan ibu, jarak kelahiran, pemberian ASI eksklusif, pemberian susu formula, serta berat bayi lahir dapat menjadi penyebab terjadi masalah pertumbuhan pada anak usia 36-59 bulan.

Data WHO tahun 2018 menyatakan bahwa masalah pertumbuhan tidak hanya gizi buruk, tetapi juga *stunting* dan gizi lebih. Prevalensi status gizi balita secara nasional di Indonesia terdiri dari gizi kurang (13,8%), gizi buruk (3,9%), gizi baik (79,2%), dan gizi lebih (3,1%) (Inggriani, 2019).

Berdasarkan data dari Riskesdas 2018, prevalensi status gizi pendek dan sangat pendek pada balita menurut berat badan dan umur (BB/U) di Indonesia adalah 30,8%. Prevalensi ini menurun bila dibandingkan dengan data Riskesdas di tahun 2013 yang sebesar 37,2%.

Provinsi Sumatera Selatan berdasarkan data dari Riskesdas di tahun 2018 prevalensi status gizi menurut BB/U pada status gizi buruk (4,9%), status gizi kurang (12,3%), status gizi baik (78,6%), dan status gizi lebih (4,2%), kemudian prevalensi TB/U, sangat pendek (14,3%), pendek (17,2%), dan normal (68,35%), selanjutnya prevalensi BB/TB pada status gizi sangat kurus (4,7%), kurus (6,7%), normal (75,6%), dan gemuk (12,5%). Sedangkan di Palembang prevalensi TB/U pada status gizi sangat pendek (10,7%), status gizi pendek (15,5%), dan status gizi normal (74,1%). Kemudian prevalensi status gizi menurut berat badan dan tinggi badan (BB/TB) sangat kurus (1,2%), status gizi kurus (6,6%), status gizi normal (78,5%), dan status gizi gemuk (4,5%). Prevalensi BB/U pada status gizi buruk (3,1%), gizi kurang (12,3%), gizi baik (74,1%), dan gizi lebih (3,6%). Perbandingan prevalensi status gizi balita di Kota Palembang dengan kota/kabupaten lain tidak memiliki perbedaan yang signifikan. Namun, penelitian ini dilaksanakan untuk pembaruan dan generalisasi data mengenai kebiasaan sarapan dan frekuensi makan balita di Kota Palembang.

Berdasarkan data Riskesdas 2018 di Provinsi Sumatera Selatan dapat diketahui bahwa Kota Palembang rata-rata status gizinya baik bila dibandingkan dengan kabupaten/kota lain yang ada di Provinsi Sumatera Selatan. Namun, penelitian dilakukan di Palembang sebagai pembaharuan dan generalisasi data mengenai kebiasaan sarapan, frekuensi makan, dan status gizi balita di Kota Palembang.

Nutrisi yang diberikan pada balita sebaiknya mengandung nilai gizi yang cukup untuk masa pertumbuhannya seperti cukup kandungan karbohidrat, protein, lemak, dan serat (Putri Rahmi, 2019). Anjuran kecukupan kalori berdasarkan AKG 2019 untuk anak usia 36-59 bulan sebesar 1350-1400 kkal dalam sehari. Maka dari itu pemberian makanan anak harus disesuaikan dengan anjuran yang diberikan agar tidak terjadi defisit atau pun kelebihan energi dalam sehari. Selain itu, porsi makan untuk anak balita pun sudah diatur oleh Menteri Kesehatan sejak

tahun 2017 yang dikenal dengan “Pedoman Isi Piringku untuk Balita” yang merupakan bagian dari PGS (Pedoman Gizi Seimbang). Berdasarkan anjuran tersebut, makanan pokok diberikan sebanyak 35%, lauk pauk 35%, dan sayur serta buah sebanyak 30% dalam satu kali waktu makan. Selain porsi makannya, frekuensi makan balita pun dapat mempengaruhi pertumbuhannya.

Frekuensi makan balita yang ideal adalah 3 kali makan utama dan 2 kali selingan dalam sehari. Jika salah satu waktu makan terlewat dan hal itu terjadi dalam jangka waktu yang lama maka balita dapat beresiko mengalami gagal tumbuh. Waktu makan yang biasanya terlewat adalah sarapan. Sehingga tak jarang ada balita yang biasa melewatkan waktu sarapannya (Merlyana Pustika, 2015). Berdasarkan survey Status Gizi Balita pada tahun 2019 prevalensi stunting di Indonesia mencapai 27,67%. Angka tersebut tidak memenuhi standar yang telah ditetapkan oleh WHO yaitu melebihi 20% prevalensinya. Malnutrisi yang dialami oleh balita dapat memberikan dampak yang buruk kedepannya. Menurut Dasman (2020), dampak dari malnutrisi terbagi menjadi dua yaitu akut dan kronis. Dampak akut (jangka pendek) yang dialami balita akan terlihat lemah secara fisik sedangkan dampak kronis (jangka panjang) dapat menghambat pertumbuhan balita hingga dapat menyebabkan stunting. Selain itu pemberian nutrisi yang kurang pada balita dapat menyebabkan kognitif balita lemah dan psikomotorik terhambat, kemampuan intelektual kurang, mudah terpajan penyakit, dan kualitas sumber daya manusia rendah (Dasman, 2020).

Sarapan merupakan hal yang penting bagi setiap individu termasuk balita untuk mengawali aktivitas sepanjang hari. Sarapan merupakan kegiatan yang dilakukan setelah bangun pagi sampai jam 9 untuk memenuhi (15-30%) kebutuhan gizi harian dalam rangka mewujudkan hidup sehat, aktif, dan cerdas. Sarapan yang terlewat beresiko menimbulkan penyimpangan pertumbuhan seperti obesitas dan stunting. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Foodbank Of Indonesia (FOI) pada tahun 2020 menunjukkan bahwa sebanyak 27% balita di Indonesia melewatkan sarapan karena kemiskinan, rendahnya pengetahuan dan kesibukan orang tua. Penyebab lain anak melewatkan sarapan yaitu karena anak mulai mengerti makanan apa yang disukai maupun tidak disukai. Menurut Dorfmann dalam Sinta et al (2019), penyebab anak memilih-milih makanan atau

*picky eater* adalah karena nafsu makan anak yang hilang, gangguan gastrointestinal, dan gangguan psikologis seperti trauma terhadap suatu makanan. Sehingga dapat diartikan bahwa anak usia 36-59 bulan sudah mulai mengerti makanan apa yang mereka suka dan tidak sukai.

Menurut G. Antogeorgos et al (2011), anak yang makan tiga kali atau lebih dalam sehari dengan sarapan setiap harinya dua kali lebih kecil beresiko mengalami penyimpangan pertumbuhan. Sarapan berperan penting terhadap pola makan sehat pada anak-anak. Penelitian terdahulu memperluas pemahaman tentang jenis makanan yang dikonsumsi saat sarapan dengan kejadian penyimpangan pertumbuhan memiliki asosiasi yang negatif terhadap pertumbuhan dimasa kanak-kanak (Putri Rahmi, 2019). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Mujahidah (2021), menunjukkan bahwa semakin sering seorang anak melewatkan sarapan maka resiko mengalami obesitas menjadi lebih besar peluangnya. Ketika anak melewatkan waktu sarapan maka akan cenderung membeli jajanan yang kandungan zat gizinya kurang seimbang sehingga dapat berdampak malnutrisi jika terjadi secara terus menerus dan dalam jangka waktu yang lama. Menurut Dasman (2019), melewatkan sarapan dapat menyebabkan status gizi balita menjadi buruk sehingga dapat menyebabkan empat dampak, yaitu kognitif lemah dan psikomotorik terhambat, kesulitan menguasai sains, dan berprestasi dalam olahraga, lebih mudah terkena penyakit degeneratif, serta sumber daya manusia berkualitas.

Penelitian pengaruh sarapan dan frekuensi makan terhadap pertumbuhan balita masih jarang diteliti. Kebanyakan penelitian tersebut menggunakan responden anak sekolah. Padahal dalam menanggulangi permasalahan gizi anak sebaiknya dilakukan sedini mungkin mengingat pada usia 36-59 bulan merupakan fase *golden age* seorang anak dalam pertumbuhannya. Menurut Hartini Vely (2020), pada masa *golden age* terjadi pertumbuhan yang pesat baik secara fisik, motorik, intelektual, emosional, dan bahasa. Penelitian dilakukan di empat kecamatan terpilih di Kota Palembang, yaitu Kecamatan Kemuning, Kecamatan Sukarami, Kecamatan Ilir Barat 1, dan Kecamatan Ilir Timur 1. Keempat kecamatan ini sama-sama dekat dengan pusat Kota Palembang, selain itu keempat kecamatan ini saling berbatasan satu sama lain. Untuk itu berdasarkan penjabaran

data diatas peneliti bermaksud untuk mengetahui ”Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Frekuensi Makan dengan Pertumbuhan Anak 36-59 Bulan di Kota Palembang”.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Status gizi balita berdasarkan Riskesdas 2018 di Kota Palembang diketahui bahwa prevalensi status gizi sangat pendek 10,7%, status gizi pendek 15,2%, dan status gizi normal 74,11%. Kemudian prevalensi status gizi menurut berat badan dan tinggi badan (BB/TB) sangat kurus 1,2%, status gizi kurus 6,64%, status gizi normal 78,50%, dan status gizi gemuk 4,57%. Usia 36-59 bulan rentan terjadi gagal tumbuh pada balita yang disebabkan kurangnya asupan zat gizi. Hal ini dapat mengakibatkan balita akan mengalami gangguan pertumbuhan yang antropometrinya dibawah standar yang telah ditentukan oleh *WHO Child Growth Standard* atau Permenkes No. 2 Tahun 2020 tentang Standar Antropometri Anak. Sarapan yang baik memenuhi 15-30% asupan energi harian agar dapat menjalani aktivitas sehari-hari dengan baik dan mencegah terjadinya kekurangan asupan energi harian. Selain itu, porsi makan untuk anak balita pun sudah diatur oleh Menteri Kesehatan sejak tahun 2017 yang dikenal dengan “Pedoman Isi Piringku untuk Balita” yang merupakan bagian dari PGS (Pedoman Gizi Seimbang). Berdasarkan anjuran tersebut, makanan pokok diberikan sebanyak 35%, lauk pauk 35%, dan sayur serta buah sebanyak 30% dalam satu kali waktu makan. Permasalahan yang di dapat dari data yang telah diuraikan diatas adalah untuk mengetahui pengaruh kebiasaan sarapan dan frekuensi makan dengan pertumbuhan anak 36-59 bulan di kota Palembang.

## **1.3 Tujuan penelitian**

### **1.3.1 Tujuan umum**

Berdasarkan data yang telah diuraikan diatas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana hubungan kebiasaan sarapan dan frekuensi makan dengan pertumbuhan anak 36-59 bulan di kota Palembang.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Mendeskripsikan karakteristik responden, seperti jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, pendapatan, dan usia ayah dan ibu serta

pengetahuan ibu, jarak kelahiran, pemberian ASI eksklusif, pemberian susu formula, dan berat bayi lahir.

2. Mendeskripsikan frekuensi makan anak usia 36-59 bulan.
3. Mendeskripsikan kebiasaan sarapan anak usia 36-59 bulan.
4. Mendeskripsikan pertumbuhan anak usia 36-59 bulan.
5. Mengetahui hubungan kebiasaan sarapan terhadap pertumbuhan anak usia 36-59 bulan.
6. Mengetahui hubungan frekuensi makan terhadap pertumbuhan anak usia 36-59 bulan.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Manfaat Bagi Peneliti**

Meningkatkan wawasan keilmuan melalui penelitian hubungan kebiasaan sarapan dan frekuensi makan terhadap pertumbuhan anak usia 36-59 bulan.

### **1.4.2 Manfaat Bagi Mahasiswa**

Memberikan pengetahuan terbaru mengenai hubungan kebiasaan sarapan dan frekuensi makan terhadap pertumbuhan anak usia 36-59 bulan agar dapat dilakukan upaya preventif.

### **1.4.3 Manfaat Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat**

Menambahkan daftar kepustakaan mengenai hubungan kebiasaan sarapan dan frekuensi makan terhadap pertumbuhan anak usia 36-59 bulan.

### **1.4.4 Manfaat Bagi Masyarakat**

Melalui penelitian yang dilakukan besar harapannya masyarakat dapat mengetahui tentang pentingnya kebiasaan sarapan dan frekuensi makan terhadap pertumbuhan anak usia 36-59 bulan.

### **1.4.5 Manfaat Bagi Pemerintah**

Memberikan pembaruan penelitian dan dapat dijadikan sebagai acuan dalam menyusun program di masa mendatang melalui penelitian hubungan kebiasaan sarapan dan frekuensi makan terhadap pertumbuhan anak usia 36-59 bulan.

## **1.5 Ruang Lingkup Penelitian**

### **1.5.1 Ruang Lingkup Lokasi**

Penelitian ini dilakukan di Kota Palembang yaitu pada empat kecamatan terpilih yaitu di Kecamatan Ilir Barat 1, Sukarami, Ilir Timur 1, dan Kemuning yang terpilih melalui metode *cluster*. Keempat kecamatan ini sama-sama dekat dengan pusat Kota Palembang, selain itu keempat kecamatan ini saling berbatasan satu sama lain.

### **1.5.2 Ruang Lingkup Waktu**

Pengambilan data dilakukan pada Juli-Desember 2021 serta pengumpulan data dilaksanakan pada bulan Agustus-September 2021.

### **1.5.3 Ruang Lingkup Materi**

Penelitian yang dilakukan memiliki variabel independen utama yaitu kebiasaan sarapan dan frekuensi makan sedangkan variabel dependennya adalah pertumbuhan anak dengan variabel karakteristiknya berupa jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, pendapatan, dan usia ayah dan ibu serta pengetahuan ibu, jarak kelahiran, pemberian ASI eksklusif, pemberian susu formula, dan berat bayi lahir.

### **1.5.4 Ruang Lingkup Responden**

Responden yang digunakan pada penelitian ini adalah keluarga dengan anak usia 36-59 bulan yang berdomisili di Kota Palembang di empat kecamatan terpilih yaitu Ilir Barat 1, Sukarami, Ilir Timur 1, dan Kemuning.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahman, et al. 2016. Household Food Insecurity May Predict Underweight and Wasting among Children Aged 24–59 Months. *Ecology of Food Nutrition*. Vol 12 No 40: 456-470.
- Adolphus, K. et al (2016). The Effect of Breakfast and Breakfast Composition on Cognition in Adults. *Advances in Nutrition*. Vol 7 No 3: 576S-589S.
- Aghadiati, F. 2019. Hubungan Pengetahuan Ibu dengan Pola Menu Sarapan dan Kebiasaan Sarapan pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Keperawatan Terpadu (Integrated Health Journal)*. Vol 10 No 2: 56-62.
- Amperaningsih, Y., Sari, S. A. dan Perdana, A. A. 2018. Pola pemberian mp-asi pada balita usia 6-24 bulan. *Jurnal Kesehatan*. Vol 9 No 2: 310–318.
- Anita Rahmawati,(2014), Hubungan Sarapan Pagi Dengan Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar Dalam Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat Vol. 5 Nomor 3: 173.
- Arifin, Zainul. 2015. Gambaran Pola Makan Anak Usia 3-5 Tahun Dengan Gizi Kurang Di Pondok Bersalin Tri Sakti Balong Tani Kecamatan Jabon – Sidoarjo. *Midwifery*. Vol 1 No 1: 16.
- Bulan, Suyatno, dan Siti. 2016. Hubungan Konsumsi Mie Instan Dengan Status Gizi Pada Balita Usia 24 – 59 Bulan Di Desa Jamus Kecamatan Mranggen Kabupaten Demak, Indonesia Tahun 2015. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. Vol 4 No 2: 29-34.
- Dasman, Hardisman. 2020. Empat Dampak Stunting Bagi Anak dan Negara Indonesia. *The Conversation*.
- Dewi, Putu A.M., dan Putu Ariyani. 2017. Gambaran Kebiasaan Sarapan, Konsumsi Jajanan, Kejadian Penyakit Infeksi dan Status Gizi pada Siswa-Siswi SD Negeri 2 Tojan, Kecamatan Klungkung, Kabupaten Klungkung. *E-Jurnal Medika*. Vol 6 No 6: 1-6.
- Dewi, Selvi Purnama, dan Adhila fayasari. (2020). Makanan Pendamping Asi, Ketahanan Pangan, dan Status Gizi Balita di Bekasi. *Nutri-Sains: Jurnal Gizi Pangan dan Aplikasinya*. Vol 4 No 2: 105-116.
- Disha, et al. 2012. Infant And Young Child Feeding (IYCF) Practices In Ethiopia And Zambia And Their Association With Child Nutrition: Analysis Of Demographic And Health Survey Data. *African Journal of Food, Agriculture, Nutrition and Development*. Vol 12 No 2: 5896-5911.
- Elita Endah Mawarni. 2017. Edukasi Gizi Pentingnya Sarapan Sehat Bagi Anak Sekolah. *Jurnal Warta Pengabdian*. Vol II No 4.
- Ethasari KR, Nuryanto. 2014. Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan Dengan Kesegaran Jasmani dan Status Gizi Pada Anak Sekolah Dasar di SD Negeri Padangsari 02 Banyumanik. *Journal of Nutrition College*. 3(3): 346-352.
- Fitria, L., & Sutiejo, I. 2018. Faktor-faktor yang berhubungan dengan sulit makan pada anak usia pra sekolah di TK At Nurus Sholihah Kebagusan Pasar Minggu Jakarta Selatan. *Jurnal Ilmu Keidanan*. Vol 10 No 1: 58–67

- Fitriani et al. 2020. Hubungan antara peran orang tua dan gangguan psikologi dengan kesulitan makan pada siswa SDN 1. *Mega Buana Journal of Nursing*. Vol 5 No 1: 15–21.
- Gibson SA & Gunn P. 2011. What's for breakfast? Nutritional implications of breakfast habits: insights from the NDNS dietary records. *Nutrition Bulletin*. Vol 36: 78-86.
- Graham L, Hochfeld T, Stuart L. Double trouble: Addressing stunting and obesity via school nutrition. *South African J Child Heal*. 2018;12(3):90–4.
- Hanim, Busyra, Ingelia, dan Dany Ariyani. 2022. Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Kebidanan Malakbi*. Vol 3 No 1: 28-35.
- Hasanah, Uswatun. 2019. Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Palaran Samarinda Tahun 2019. [Skripsi]. Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kalimantan Timur, Samarinda.
- Hochfeld T, Graham L, Patel L, Moodley J, Ross E. Does school breakfast make a difference? An evaluation of an in-school breakfast programme in South Africa. *Int J Educ Dev*. 2016;51:1–9.
- Kemenkes RI. 2016. Pedoman Stimulasi, Deteksi dan Intervensi Dini Tumbuh Kembang Anak di Tingkat Pelayanan Kesehatan Dasar.
- \_\_\_\_\_. 2018. Laporan Riset Kesehatan Dasar Indonesia 2018.
- Le Thi Huong, et al. 2014. Diet And Nutritional Status Among Children 24-59 Months By Seasons In A Mountainous Area Of Northern Vietnam In 2012. *Global Health Action*.
- Lestari, Sinta Wahyu, et al. 2019. Hubungan Perilaku Picky Eater dengan Status Gizi Anak Usia 2-5 Tahun. *Jurnal Vokasi Kesehatan*. Vol 5 No 2: 67-71.
- Loka, L. V., Martini, M., & Sitompul, D. R. (2018). Hubungan Pola Pemberian Makan Dengan Perilaku Sulit Makan Pada Anak Usia Prasekolah (3-6 Tahun). *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (JKSI)*, 3(2), 1-10.
- Machira, K., dan Chirwa T. 2020. Dietary Consumption And Its Effect On Nutrition Outcome Among Under-Five Children In Rural Malawi. *Plos One*.
- Maggio M, De Vita FD, et al. 2013. IGF-1, the cross road of the nutritional, inflammatory and hormonal pathways to frailty. *Nutrients*. Vol 5 No 10: 4184–205.
- Mala, dan Sarwianti. 2021. The Feeding Pattern Related to Stunting in Toddlers Age 24-59 Months. *Atlantis Press*. Vol 34: 242-245.
- Marimbi, Hanum. 2010. *Tumbuh Kembang, Status Gizi, dan Imunisasi Dasar*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Miko, A., & Dina, P. B. 2016. Hubungan Pola Makan Pagi dengan Status Gizi pada Mahasiswi Poltekkes Kemenkes Aceh. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*. Vol 1 No 2: 83.
- Mujahidah, F. F. 2021. Penyuluhan terhadap Pentingnya Sarapan Pagi bagi Anak-Anak . *Jurnal Abmas Negeri*, 2(1), 36-40.
- Munawaroh, Siti. 2015. Pola Asuh Mempengaruhi Status Gizi Balita. *Jurnal Keperawatan*. Vol 6 No 1: 44-50.

- Mya, K. S., Kyaw, A. T., & Tun, T. 2019. Feeding practices and nutritional status of children age 6-23 months in Myanmar: A secondary analysis of the 2015-16 Demographic and Health Survey. *Plos One*. Vol 14 No 1: 1-13.
- Nordhagen, S., Pries A., dan Dissieka R. 2019. Commercial Snack Food and Beverage Consumption Prevalence among Children 6-59 Months in West Africa. *Nutrients*. Vol 11: 1-12.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan: Ed. Revisi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Novita, Kusnandar, dan Sapta. 2018. Keragaman Pangan, Pola Asuh Makan Dan Kejadian Stunting Pada Balita Usia 24-59 Bulan. *Jurnal Gizi Indonesia*. Vol 7 No 1: 22-28.
- Perdana, F., dan Hardinsyah H. 2013. Analisis Jenis, Jumlah, dan Mutu Gizi Konsumsi Sarapan Anak Indonesia. *Jurnal Gizi dan Pangan*. Vol 8 No 1: 39-46.
- Permenkes RI No. 28 Tahun 2019 Tentang Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan.  
 \_\_\_\_\_ No. 2 Tahun 2020 Tentang Antropometri pada Anak.
- Prakhasita, Ridha Cahya. 2018. Hubungan Pola Pemberian Makan dengan Kejadian Stunting Pada Balita Usia 12-59 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Tambak Wedi Surabaya. [Skripsi]. Program Studi Pendidikan Ners Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga, Surabaya.
- Pusungulaa, Natalia, Alexander Bolang, dan Rudolf B Purba. 2013. Hubungan Antara Asupan Energi Dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar Kelas 4 Dan Kelas 5 SD Katolik St, Malalayang Kota Manado. *Jurnal Universitas Sam Ratulangi*. Vol 4 No 2: 1-8.
- Purwani, Erni, dan Mariyam. 2013. Pola Pemberian Makan Dengan Status Gizi Anak Usia 1 Sampai 5 Tahun Di Kabunan Taman Pernalang. *Jurnal Keperawatan Anak*. Vol 1 No 1: 30-36
- Pustika Merlyana. 2015. Hubungan Antara Asupan Energi Dan Protein Dari Sarapan Pagi Dengan Prestasi Belajar Siswa Di SD Negeri Sumber III Surakarta. Naskah Publikasi. Skripsi.
- Rahmawati, F. 2016. Hubungan pengetahuan ibu, pola pemberian makan dan pendapatan keluarga terhadap status gizi balita di desa Pajerukan Kecamatan Kalibagor. Skripsi.
- Rahmi Putri. 2019. Peran Nutrisi Bagi Tumbuh dan Kembang Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak Bunayya*. Vol 5 No 1: 1-13.
- Rhamadani, Risky Amelia, Ratno Adrianto, dan Reny Noviasy. 2020. Underweight, Stunting, Wasting dan kaitannya Terhadap Asupan Makan, Pengetahuan Ibu, dan Pemanfaatan Pelayanan Kesehatan. *Jurnal Riset Gizi*. Vol 8 No 2: 101-106.
- Rohmah, Mefa Hidayatul et al. 2020. Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Jajan dengan Status Gizi Remaja di Sekolah Menengah Pertama Negeri 14 Jember. *Jurnal Ilmu Gizi Indonesia*. Vol 4 No 1: 39-50.
- Sari, Milda R.N., dan Leersia Yusi R. 2018. Hubungan Pengetahuan Ibu tentang Pola Pemberian Makan dengan Status Gizi Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Gapura Kabupaten Sumenep. Open Acces-SA License.

- Sitompul, Stefani Oktavia, Yoseph L.S., dan Istianto Kuntjoro. 2020. Hubungan Pola Makan Anak Dengan Status Gizi Siswa TK BOPKRI Gondokusuman Yogyakarta. *Indonesian Journal Of Nursing Health Science*. Vol 5 No 2: 126-133.
- Sukinarti. 2015. Kebiasaan Makan Pagi Pada Anak Usia SD Dan Hubungannya Dengan Tingkat Kesehatan Dan Prestasi Belajar. *Jurnal Pendidikan Biologi Indonesia*. Vol 1 Nomor 3, ISSN:2442 3750
- Supariasa, I Dewa N., Bachyar Bakri, dan Ibnu Fajar. 2018. Penilaian Status Gizi Edisi 2. Penerbit Buku Kedokteran EGC: Jakarta.
- Jasmawati, Nachrawy Tuthanurany, Sangadji Dian. 2020. Pola Konsumsi Pangan Dan Status Gizi Pasien Anak 3-5 Tahun Di Rsud Dr.H.Chasan Boesoirie Ternate. *Kieraha Medical Journal*. Vol 2 No 1: 1-8
- Utama, L. J. et al. 2018. Perilaku Sarapan Pagi Kaitannya dengan Status Gizi dan Anemia pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*. Vol 7 No 1: 63–68.
- Utami, Nur Handayani dan Rofingatul Mubasyiroh. 2020. Keragaman Makanan Dan Hubungannya Dengan Status Gizi Balita: Analisis Survei Konsumsi Makanan Individu (SKMI). *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*. Vol 43 No 1:37-48.
- Wahed WYA, Hassan SK, Eldessouki R. Malnutrition and Its Associated Factors among Rural School Children in Fayoum Governorate, Egypt. *J Environ Public Health*. 2017;2017.
- Widyawati, W., Febry, F. and Destriatania, S. 2016. Analisis Pemberian MP-ASI dengan Status Gizi pada Anak Usia 12-24 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Lesung Batu, Empat Lawang. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Vol 7 No 2: 139– 149.
- Wiradnyani, L. A. A. et al. 2019. Gizi dan Kesehatan Anak Usia Sekolah Dasar (Ed 2). Southeast Asian Ministers of Education Organization, Regional Centre for Food and Nutrition (SEAMEO RECFON).