

## ABSTRACT

School-age children are a nation's investment, because school-age children are the next generation and determine the quality of a nation. Efforts to improve the quality of human resources must be focused early, systematically and continuously. The provision of nutrition with good and correct quality and quantity greatly affects the growth and development of school-age children. Breakfast is one of the requirements for the fulfillment of balanced nutrition that is needed by a person. Because with a good breakfast can improve the nutritional status of children, so avoid poor or bad nutrition. The purpose of this study was to determine the differences in nutritional status, frequency of pain and reaction time of students who had breakfast habits and not breakfast.

This research was an analytic observational research with cross sectional design. The samples size were 100 elementary school students consisting of 50 5th grade students and 50 grade 6 students who were selected by simple random sampling method. This type of data consists of primary and secondary data. Primary data included characteristics of students and parents, student weight, student height, breakfast habits, frequency of illness, nutrient intake (energy, protein, fat and carbohydrates) and measurement of reaction time. Characteristics data of students and parents were collected by questionnaire instrument through interview method, nutritional intake with 2x24 hours recall, measurement of reaction time using a tool called Whole Body Reaction. Descriptive and analytic data analysis with Free Sample T2 and Chi Square test.

The results showed no differences in nutritional status ( $p=0,921$ ) and frequency of illness ( $p=0,818$ ) between students who had breakfast habits and no breakfast habits. Whereas for the measurement of reaction time shows that there was a difference in reaction time ( $p=0,01$ ) between students who have breakfast habits and no breakfast habits.

The conclusion of this study is that breakfast habits can affect the speed of the reaction time of students on a given stimulus. We recommend that mothers pay more attention and help provide good and correct food intake, especially breakfast to children so that they can concentrate properly when receiving lessons in school.

Keywords : school children, breakfast habits, nutritional status, frequency of illness, reaction time

## ABSTRAK

Anak usia sekolah merupakan investasi bangsa, dikarenakan anak usia sekolah sebagai generasi penerus dan menentukan kualitas dari suatu bangsa. Upaya dalam meningkatkan kualitas SDM harus difokuskan sejak dini, sistematis serta berkesinambungan. Pemberian gizi dengan kualitas dan kuantitas yang baik dan benar sangatlah mempengaruhi tumbuh kembang anak usia sekolah. Sarapan merupakan salah satu syarat wajib terpenuhinya gizi seimbang yang dibutuhkan seseorang. Karena dengan sarapan yang baik dapat meningkatkan status gizi anak, sehingga terhindar dari gizi kurang atau buruk. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya perbedaan status gizi, frekuensi sakit dan waktu reaksi siswa yang memiliki kebiasaan sarapan dan tidak sarapan.

Jenis penelitian merupakan penelitian observasional analitik dengan design penelitian cross sectional. Jumlah sampel penelitiannya yaitu 100 siswa sekolah dasar yang terdiri atas 50 siswa kelas 5 dan 50 siswa kelas 6 yang dipilih dengan metode simple random sampling. Jenis data terdiri dari atas data primer dan data sekunder. Data primer yang meliputi data karakteristik siswa dan orangtua, berat badan siswa, tinggi badan siswa, kebiasaan sarapan, frekuensi sakit, asupan zat gizi (energi, protein, lemak dan karbohidrat) dan pengukuran waktu reaksi. Data karakteristik siswa dan orangtua dikumpulkan dengan instrumen kuesioner melalui metode wawancara, asupan zat gizi dengan recall 2x24 jam, pengukuran waktu reaksi dengan menggunakan alat yang bernama Body Reaction. Analisis data secara dekriptif dan analitik dengan uji T2 Sampel Bebas dan Chi Square.

Hasil penelitian menunjukkan tidak terdapat perbedaan status gizi ( $p=0,921$ ) dan frekuensi sakit ( $p=0,818$ ) antara siswa yang memiliki kebiasaan sarapan dan tidak sarapan. Sedangkan untuk pengukuran waktu reaksi menunjukkan bahwa ada perbedaan waktu reaksi ( $p=0,01$ ) antara siswa yang memiliki kebiasaan sarapan dan tidak sarapan.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah kebiasaan sarapan dapat mempengaruhi kecepatan waktu reaksi siswa atas stimulus yang diberikan. Sebaiknya ibu lebih memperhatikan dan membantu memberikan asupan makan yang baik dan benar terutama sarapan kepada anak sehingga mereka dapat berkonsetrasi dengan baik saat menerima pelajaran di sekolah.

Kata kunci : anak sekolah, kebiasaan sarapan, status gizi, frekuensi sakit, waktu reaksi