

## Original Article



## Hubungan Sarapan Pagi Dengan Kejadian Stunting Pada Anak SD di SDN 101878 Kanan 1 Buntu Bedimbar, Tanjung Morawa

### *Correlation Morning Breakfast And The Incident of Stunting at SDN 101878 Kanan 1 of Buntu Bedimbar Village, Tanjung Morawa*

Gloria Sepriandi Saragih <sup>1\*</sup>, Abdul Hairuddin Angkat <sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Jurusan Gizi, Politeknik Kesehatan Medan, Medan, [gloriasepriandisaragih83@gmail.com](mailto:gloriasepriandisaragih83@gmail.com)

#### Informasi Artikel

Submit: 31 – 11 – 2023

Diterima: 28 – 12 – 2023

Dipublikasikan: 15 – 02 – 2024

#### ABSTRACT

*Stunting is a nutritional problem that is always faced in the world. Stunting increases the risk of morbidity and death in the brain as well as delayed motor development and stunted growth in the body. Breakfast is important because it fulfills a quarter of the daily nutritional needs of school children. The aim of the research was to determine the relationship between breakfast habits and the incidence of stunting in elementary school children. The research was conducted at UPT SDN 101878 Kanan I. Observational research method with a cross-sectional design. The research population was all students in grades I-V as many as 195 with a sample of 78 students. Data were collected using a semi-FFQ questionnaire, amount of breakfast intake and height measurement. Statistical analysis used Chi-Square. The results of the research showed that the amount of breakfast consumption with good energy intake was 67.9% and less than 32.1%, protein intake was good at 83.3% and less than 16.7%, fat intake was good at 69.2% and less at 30.8%. Nutritional status was in the normal category 80.8%, short 16.7% and very short 2.6%. The conclusion is that there is a relationship between energy intake, protein intake, fat intake and the incidence of stunting. However, there is no relationship between breakfast habits and the incidence of stunting. The suggestion to the school is that students are expected to always go to school for breakfast every morning in order to meet a quarter of the daily needs of children at school.*

**Keywords:** *breakfast, stunting incident, students*

#### ABSTRAK

Stunting merupakan suatu masalah gizi yang selalu di hadapi di dunia. Kejadian stunting meningkatkan resiko terjadinya kesakitan dan kematian pada otak serta perkembangan motorik terlambat dan terhambatnya pertumbuhan pada tubuh. Sarapan pagi penting dilakukan dikarenakan memenuhi seperempat dari kebutuhan nutrisi harian pada anak sekolah. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan kejadian stunting pada anak SD. Penelitian dilakukan di UPT SDN 101878 Kanan I. Metode penelitian observasional dengan desain *Cross-sectional*. Populasi penelitian seluruh siswa/i kelas I-V sebanyak 195 dengan sampel 78 siswa/i. Pengumpulan data menggunakan kuisioner semi-FFQ, jumlah asupan sarapan dan

*\*Alamat Penulis Korespondensi:*  
Gloria Sepriandi Saragih; Jl. Lubuk Pakam, Petapahan, Kec. Lubuk Pakam, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara 20515, Indonesia.  
**Phone:** +62 895-0531-4690.  
**Email:**  
[gloriasepriandisaragih83@gmail.com](mailto:gloriasepriandisaragih83@gmail.com)

pengukuran tinggi badan. Analisis statistik yang digunakan *Chi-Square*. Hasil penelitian, jumlah konsumsi sarapan pagi dengan asupan energi baik 67.9% dan kurang 32.1%, asupan protein baik 83.3% dan kurang 16.7%, asupan lemak baik 69.2% dan kurang 30.8%. Status gizi kategori normal 80.8%, pendek 16.7% dan sangat pendek 2.6%. Kesimpulan bahwa adanya hubungan asupan energi, asupan protein, asupan lemak dengan kejadian stunting. Namun, tidak ada hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan kejadian stunting. Saran kepada pihak sekolah adalah agar siswa/siswi diharapkan selalu sarapan setiap pagi ke sekolah agar dapat memenuhi seperempat kebutuhan harian pada anak di sekolah.

**Kata kunci:** sarapan, kejadian stunting, anak sekolah dasar

## PENDAHULUAN

Masalah anak pendek (*stunting*) merupakan salah satu permasalahan gizi yang dihadapi di dunia, khususnya di negara-negara miskin dan berkembang. Stunting menjadi permasalahan karena berhubungan dengan meningkatnya risiko terjadinya kesakitan dan kematian, perkembangan otak suboptimal sehingga perkembangan motorik terlambat dan terhambatnya pertumbuhan. Status gizi suatu keadaan yang ditentukan oleh tingkat kebutuhan tubuh terhadap kalori dan zat-zat gizi lain yang diperoleh dari asupan makanan dengan dampak fisik yang dapat diukur (1).

Indonesia adalah negara dengan prevalensi stunting kelima terbesar. Prevalensi stunting berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskedas) 2018 secara nasional adalah 30,8% (sangat pendek 11,5% dan pendek 19,3%) dan Sumatera Utara adalah 32,4% (sangat pendek 13,2% dan pendek 19,2%). Hasil Pemantauan Status Gizi (PSG) 2017 menunjukkan prevalensi stunting di Deli Serdang adalah 33,3%. Sesuai dengan standar WHO, suatu wilayah dikatakan kategori baik bila prevalensi balita pendek kurang dari 20% (2). Prevalensi balita pendek >20% merupakan masalah gizi masyarakat kronik. Menurut Riskedas 2018 prevalensi pendek adalah 28.4% yang terdiri dari 9.2% sangat pendek dan 19.2% pendek (3).

Sarapan adalah menu makanan pertama yang di konsumsi seseorang sebelum melakukan kegiatan atau aktivitasnya di pagi hari. Sarapan penting dilakukan untuk mengisi perut setelah malam tidak ada masakan yang masuk kedalam perut (4). Sarapan merupakan kegiatan makan dan minum yang dilakukan pada pagi hari, dimulai dari pukul 06.00 sampai dengan pukul 09.00 pagi. Melalui aktivitas sarapan pagi dapat dikonsumsi makanan yang mengandung gizi seimbang dan memenuhi 15–30% dari energi total dalam sehari yang dilakukan pada pagi hari sebelum beraktivitas. Manusia membutuhkan sarapan pagi, karena dalam sarapan pagi diharapkan dapat memenuhi kecukupan energi yang diperlukan untuk jam pertama beraktivitas (5).

Pada sarapan, otak kembali mendapatkan asupan gizi. Menu sarapan setidaknya memenuhi seperempat dari kebutuhan nutrisi harian. Didalam sarapan, sebaiknya mengandung karbohidrat, protein, lemak vitamin, mineral, dan serat serta air yang cukup. Aktivitas makan pagi ini harus dibiasakan kepada anak, karena anak memerlukan asupan gizi untuk tumbuh kembangnya, meskipun anak sulit dibiasakan makan pagi. Anak akan lebih memilih makan pagi dengan jajanan yang terdapat dikantin sekolah pada jajanan di sekolah memang memberikan energi pada anak, akan tetapi belum dapat menjamin kebersihan dan kesehatan bagi anak (6)

Berdasarkan penelitian Ali dkk (2019), bahwa rendahnya TB/U dikarenakan rendahnya asupan kalori dan protein yang tentunya ditunjang dengan rendahnya konsumsi yodium dan seng, akibatnya berpengaruh terhadap tinggi badan selain perlu suplementasi double-micronutrien (yodium dan seng) juga perlu diperhatikan status gizi awalnya (cukup atau tidaknya konsumsi kalori dan protein) (7).

Berdasarkan survey pendahuluan yang saya lakukan terhadap 10 orang siswa di UPT SDN 101878 Kanan 1, di jalan Sultan Serdang, Desa Buntu Bedimbar terdapat 7 orang siswa yang menderita stunting. Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti bertujuan melakukan kajian hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan kejadian stunting pada anak sekolah.

## METODE

### Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian observasional dengan menggunakan metode survei dengan rancangan penelitian *Cross-sectional*. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik dari KEPK Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan dengan Nomor:01.2505/KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2023.

### Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Dasar yaitu UPT SDN 101878 Kanan 1, di jalan Sultan Serdang, Desa Buntu Bedimbar Kecamatan Tanjung Morawa, Kabupaten Deli Serdang. Waktu pelaksanaan penelitian akan dilaksanakan pada bulan Oktober 2022 s/d Juli 2023.

### Target/Subjek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa dan siswi di UPT SDN 101878 Kanan 1, di jalan Sultan Serdang, Desa Buntu Bedimbar, Kecamatan Tanjung Morawa, Kabupaten Deli Serdang yaitu kelas I-V = 195 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan acak sistematis (*Systematic random sampling*) secara proporsional yang berjumlah 78 orang.

### Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Data kejadian stunting diperoleh dengan melakukan pengukuran antropometri yaitu melakukan pengukuran tinggi badan pada sampel. Alat bantu yang dilakukan dalam pengumpulan data tinggi badan adalah microtoice. Pengumpulan data asupan makanan dan sarapan diperoleh dengan menggunakan instrumen yaitu SQ-FFQ dan kuesioner sarapan pagi melalui proses wawancara.

Data frekuensi kebiasaan sarapan pagi diperoleh dengan cara yaitu: 1) memberikan skor pada setiap jawaban dari kuisisioner setiap jawaban; 2) menjumlahkan total skor yang diperoleh dari jawaban kuisisioner; 3) mengentri ke perangkat lunak komputer; 4) mengkategorikan dari skor yang diperoleh dari jawaban kuisisioner.

Data asupan gizi diperoleh dengan menggunakan teknik wawancara dengan menggunakan formulir SQ-FFQ dibantu dengan menggunakan program computer *nutrisurvey*. Kebutuhan Gizi Anak Sekolah Berdasarkan AKG 2019 anak 10-12 tahun, jumlah makanan yang dikonsumsi pada saat sarapan, meliputi jumlah protein, lemak dan energi. Kemudian dikategorikan (Baik: < 25% dan Tidak Baik:  $\geq$  25% AKG).

Data frekuensi sarapan dapat diolah dengan tahapan sebagai berikut: 1) data kebiasaan sarapan dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner; 2) nilai kebiasaan sarapan kemudian diklasifikasikan dan dikategorikan menjadi (selalu, jarang dan tidak pernah)

### Teknik Analisis Data

Analisis data yang dilakukan untuk melihat hubungan antara sarapan pagi dengan kejadian stunting siswa dan siswi di UPT SDN 101878 Kanan I, Kecamatan Tanjung Morawa, Kabupaten Deli Serdang yaitu menggunakan uji statistic *Chi-Square*. Aplikasi yang digunakan dalam membantu prses analisis yaitu SPSS.

## HASIL

### Karakteristik Sampel

Berdasarkan Tabel 1 dilihat bahwa kategori umur anak sekolah di SDN 101878 Kanan I Desa Buntu Bedimbar kelas I-V paling banyak terdapat pada umur 9 tahun yaitu sebanyak 23 siswa/i (29.5%), sedangkan yang paling sedikit berada pada umur 12 tahun yaitu sebanyak 3 siswa/i (3.9%).

Tabel 1. Distribusi Sampel Berdasarkan Umur

No	Umur	n	%
1.	6 Tahun	3	3.8
2.	7 Tahun	15	19.2
3.	8 Tahun	11	14.1
4.	9 Tahun	23	29.5
5.	10 Tahun	17	21.8
6.	11 Tahun	6	7.7
7.	12 Tahun	3	3.9
	Total	78	100%

Berdasarkan Tabel 2. menunjukkan bahwa kategori berdasarkan jenis kelamin anak sekolah di SDN 101878 Kanan I Desa Buntu Bedimbar kelas I - V yang berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 50 siswa/i (64.1%), sedangkan perempuan sebanyak 28siswa/i (35.9%).

Tabel 2. Distribusi Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin

No	Jenis Kelamin	n	%
1	Laki-Laki	50	64.1
2	Perempuan	28	35.9
	Total	78	100%

Berdasarkan Tabel 3. status gizi (TB/U) badan anak sekolah di SDN 101878 Kanan I Desa Buntu Bedimbar kelas I – V Tahun 2023 dari 78 siswa/i, 63 siswa/i (80.8%) diantaranya tergolong normal, 13 siswa/I (19.2%) diantaranya tergolong pendek dan 2 siswa/i(2.6%) tergolong sangat pendek.

Tabel 3. Distribusi Sampel Berdasarkan Status Gizi (TB/U)

No	Status Gizi (TB/U)	n	%
1	Normal	63	80.8
2	Pendek	13	16.7
3	Sangat Pendek	2	2.6
	Total	78	100

Berdasarkan Tabel 4. kebiasaan sarapan pada anak SD dari 78 siswa/I kategori sering 65 siswa/I (83.3%), dan kategori jarang 13 siswa/I (16.7%) Membiasakan sarapan dengan rutin sangat berguna untuk memenuhi kebutuhan energi dalam tubuh dalam melakukan aktivitas yang optimal.

Tabel 4. Distribusi Sampel Berdasarkan Kebiasaan Sarapan

No	Kebiasaan Sarapan	n	%
1	Sering	65	83.3
2	Jarang	13	16.7
	Total	78	100

Kegiatan sarapan pagi sangat penting terutama bagi anak sekolah Kebiasaan sarapan memiliki 3 kategori, yaitu sering (4-6 kali seminggu), jarang (1-3 kali seminggu), dan tidak pernah. Adapun Faktor yang mempengaruhi sarapan yaitu faktor ketersediaan sarapan. Ketersediaan makanan untuk sarapan pagi di rumah, merupakan hal yang sangat penting dalam memfasilitasi, mendukung anak agar terbiasa sarapan pagi. Jika makanan tersedia setiap pagi untuk sarapan pagi anak, hal ini secara psikologis akan membentuk pola makan sehat anak.

Tabel 5. Distribusi Sampel Asupan Energi Berdasarkan Kejadian Stunting

No	Asupan Energi	Status Gizi				Total		P
		Tidak Stunting		Stunting		n	%	
		n	%	n	%			
1	Baik	47	60.3	16	20.5	63	80.8	
2	Kurang	6	7.7	9	11.5	15	19.2	0,015
	Total	53	67.9	25	32.1	78	100	

Berdasarkan data pada Tabel 5. dapat dilihat bahwa asupan energi baik dengan kategori status gizi tidak stunting dengan jumlah 47 siswa (60.3%) lebih tinggi dibandingkan status gizi stunting yang hanya berjumlah 6 siswa (7.7), sedangkan asupan energi kurang dengan kategori status gizi tidak stunting dengan jumlah 16 siswa (20.5%) lebih tinggi dibandingkan dengan status gizi stunting yang berjumlah hanya 9 siswa (11.5%).

Tabel 6. Distribusi Sampel Asupan Protein Berdasarkan Kejadian Stunting

No	Asupan Protein	Status Gizi				Total		P
		Tidak Stunting		Stunting		n	%	
		n	%	n	%			
1	Baik	56	71,8	7	9.0	63	80.8	
2	Kurang	9	11.5	6	7.7	15	19.2	0,015
	Total	65	83.3	13	16.7	78	100	

Berdasarkan data pada Tabel 6. dapat dilihat bahwa asupan protein baik dengan kategori status gizi tidak stunting dengan jumlah 56 siswa (71.8%) lebih tinggi dibandingkan status gizi stunting yang hanya berjumlah 9 siswa (11.5), sedangkan asupan protein kurang dengan kategori status gizi tidak stunting dengan jumlah 7 siswa (9.0%) lebih tinggi dibandingkan dengan status gizi stunting yang berjumlah hanya 6 siswa (7.7%).

Tabel 7. Distribusi Sampel Asupan Lemak Berdasarkan Kejadian Stunting

No	Asupan Lemak	Status Gizi				Total		P
		Tidak Stunting		Stunting		n	%	
		n	%	n	%			
1	Baik	48	61.5	15	19.2	63	80.8	0,011
2	Kurang	6	7.7	9	11.5	15	19.2	
	Total	54	69.2	24	30.8	78	100	

Berdasarkan data Tabel 7. dapat dilihat bahwa asupan lemak baik dengan kategori status gizi tidak stunting dengan jumlah 48 siswa (61.5%) lebih tinggi dibandingkan status gizi stunting yang hanya berjumlah 6 siswa(7.7) ,sedangkan asupan lemak kurang dengan kategori status gizi tidak stunting dengan jumlah 15 siswa (19.2%) lebih tinggi dibandingkan dengan status gizi stunting yang berjumlah hanya 9 siswa (11.5%).

Tabel 8. Distribusi Sampel Kebiasaan Sarapan dengan Kejadian stunting

No	Kebiasaan Sarapan	Status Gizi				Total		P
		Tidak Stunting		Stunting		n	%	
		n	%	n	%			
1	Sering	54	69.2	9	11.5	63	80.8	0,262
2	Jarang	11	14.1	4	5.1	15	19.2	
	Total	65	82.1	13	17.9	78	100	

Berdasarkan data pada Tabel 8. dapat dilihat bahwa kebiasaan sarapan sering dengan kategori status gizi tidak stunting dengan jumlah 54 siswa (69.2%) lebih tinggi dibandingkan status gizi stunting yang hanya berjumlah 11 siswa(14.1) ,sedangkan kebiasaan sarapan jarang dengan kategori status gizi tidak stunting dengan jumlah 9 siswa (11.5%) lebih tinggi dibandingkan dengan status gizi stunting yang berjumlah hanya 4 siswa (5.1%).

## PEMBAHASAN

Kejadian stunting disebabkan oleh banyak faktor yaitu faktor lingkungan dan genetik serta interaksi keduanya (8). Dampak stunting dalam jangka pendek yaitu terganggunya perkembangan otak, kecerdasan, gangguan pertumbuhan fisik, dan gangguan metabolisme dalam tubuh (9). Dampak jangka panjang dapat menimbulkan penurunan kemampuan kognitif dan prestasi belajar, menurunnya kekebalan tubuh sehingga mudah sakit dan risiko tinggi untuk munculnya penyakit(10).

Sarapan adalah kegiatan mengkonsumsi makanan pada pagi hari yang mengandung gizi seimbang dan memenuhi 20-25% dari kebutuhan energi total dalam sehari (11). Sarapan dibutuhkan untuk mengisi lambung yang telah kosong selama 8-10 jam dan bermanfaat dalam meningkatkan kemampuan konsentrasi belajar dan kemampuan fisik (12). Sarapan dianjurkan untuk mempengaruhi peningkatan pembelajaran pada anak-anak dalam hal perilaku, kognitif, dan prestasi belajar anak di sekolah (13).

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan dapat dilihat hubungan asupan energi dengan kejadian stunting, dinyatakan terdapat hubungan antara kedua variabel tersebut. Hal ini berdasarkan hasil analisis

dengan menggunakan *Chi-square test* di dapatkan p-value 0,015 ( $\leq 0,05$ ) maka dengan ini dinyatakan ada hubungan asupan energi dengan kejadian stunting pada anak sekolah di UPT SDN 101878 Kanan I, Desa Buntu Bedimbar, Kecamatan Tanjung Morawa. Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Fitri dkk (2020) membuktikan terdapat hubungan asupan energi dengan kejadian stunting pada balita (14). Asupan energi merupakan salah satu faktor yang dapat berdampak langsung dengan status gizi balita. Kebutuhan energi merupakan hal yang penting dalam mencegah timbulnya masalah gizi (15).

Hasil penelitian ini juga telah mengkaji hubungan asupan protein dengan kejadian stunting, dinyatakan terdapat terdapat hubungan antara kedua variabel tersebut. Hal ini berdasarkan hasil analisis dengan menggunakan *Chi-square test* di dapatkan p-value 0,015 ( $\leq 0,05$ ) maka dengan ini dinyatakan ada hubungan asupan protein dengan kejadian stunting pada anak sekolah di UPT SDN 101878 Kanan I, Desa Buntu Bedimbar, Kecamatan Tanjung Morawa. Hasil penelitian ini sejalan dengan Sindhugosa (2023) melaporkan bahwa asupan protein hewani memiliki pengaruh terhadap timbulnya kejadian stunting (16). Eratnya hubungan protein dengan pertumbuhan menyebabkan seorang anak yang kurang. Asupan proteinnya akan mengalami pertumbuhan yang lebih lambat daripada anak dengan jumlah asupan protein yang cukup (17).

Hasil penelitian yang telah dilakukan dapat dilihat hubungan asupan lemak dengan kejadian stunting, dinyatakan terdapat hubungan antara kedua variabel tersebut. Hal ini berdasarkan hasil analisis dengan menggunakan *Chi-square test* di dapatkan p-value 0,011, ( $\leq 0,05$ ) maka dengan ini dinyatakan bahwa ada hubungan asupan lemak dengan kejadian stunting pada anak sekolah di UPT SDN 101878 Kanan I, Desa Buntu Bedimbar, Kecamatan Tanjung Morawa. Sejalan dengan penelitian Ayuningtyas dkk (2018) melaporkan bahwa terdapat hubungan antara asupan lemak dengan kejadian stunting pada balita (18). Asupan lemak yang berasal dari makanan apabila kurang maka akan berdampak pada kurangnya asupan kalori atau energi untuk proses metabolisme tubuh. Asupan lemak yang rendah diikuti dengan berkurangnya energi di dalam tubuh akan menyebabkan perubahan pada massa dan jaringan tubuh serta gangguan penyerapan vitamin yang larut dalam lemak (19).

Hasil penelitian pada Tabel 8 dapat dilihat tidak ada hubungan kebiasaan sarapan dengan kejadian stunting, dinyatakan tidak terdapat hubungan antara kedua variabel tersebut. Hal ini berdasarkan hasil analisis dengan menggunakan *chi-square test* di dapatkan p 0,262, yang berarti nilai p-value  $\geq 0,05$  maka dengan ini dinyatakan bahwa  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak artinya tidak ada hubungan kebiasaan sarapan dengan kejadian stunting pada anak sekolah di UPT SDN 101878 Kanan I, Desa Buntu Bedimbar, Kecamatan Tanjung Morawa.

Status gizi adalah keadaan yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan zat gizi yang diperlukan untuk metabolisme tubuh. Status gizi seseorang tergantung dari asupan zat gizi dan kebutuhannya, jika antara asupan gizi dengan kebutuhan tubuhnya seimbang, maka akan menghasilkan status gizi yang baik (20).

## KESIMPULAN

Kesimpulan bahwa adanya hubungan asupan energi, protein, lemak dengan kejadian stunting dan tidak ada hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan kejadian stunting pada anak sekolah di UPT SDN 101878 Kanan I, Desa Buntu Bedimbar, Kecamatan Tanjung Morawa.

## SARAN

Saran dapat berupa masukan bagi peneliti berikutnya, dapat pula rekomendasi implikatif dari temuan penelitian. Saran ditulis dalam satu paragraf.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Saran kepada pihak sekolah adalah agar siswa/siswi diharapkan selalu sarapan setiap pagi ke sekolah agar dapat memenuhi seperempat kebutuhan harian pada anak di sekolah

## KONFLIK KEPENTINGAN

Tidak ada konflik dan kepentingan penulis dalam artikel ini

## DAFTAR PUSTAKA

1. Nadirawati, Haniarti U. Stunting Relationship with the Learning Achievements of Kiru-Kiru Elementary School Children in Soppeng Riaja District Barru. *J Ilm Mns dan Kesehat.* 2019;2(2).
2. Directorate of Community Nutrition of The Ministry of Health of The Republic of Indonesia. *The 2017 Indonesia Nutritional Status Monitoring (Pemantauan Status Gizi 2017).* 2017.
3. Kementerian Kesehatan. *Laporan Nasional RISKESDAS.* 2018.
4. Suraya S, Apriyani SS, Larasaty D, Indraswari D, Lusiana E, Anna GT. “Sarapan Yuks” Pentingnya Sarapan Pagi Bagi Anak-Anak. *J Bakti Masy Indones.* 2019;2(1):201–207.
5. Hanim, B., Ingelia I, Ariyani D. Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar. *J Kebidanan Malakbi.* 2022;3(1):28.
6. Sartika RCT. Hubungan Keaktifan dan Kebiasaan Makan Pagi dengan Status Gizi Pada Anak di Taman Kanak-Kanak. *Lentera Perawat.* 2020;1(1):13–19.
7. Ali A., Adam A, Alim A. Hubungan Inisiasi Menyusui Dini (IMD) terhadap Status Gizi Bayi Dibawah Dua Tahun (BADUTA) di Puskesmas Malaka Kecamatan Lalabata Kabupaten Soppeng. *Arter J Ilmu Kesehat.* 2019;1(1):76-84.
8. Oktavianisya N, Sumarni S, Alifitah S. Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Stunting pada anak usia 2-5 tahun di Kepulauan Mandangin. *J Kesehat.* 2021;14(1):46-54.
9. Haryani S, Astuti AP, Sari K. Pencegahan Stunting Melalui Pemberdayaan Masyarakat Dengan Komunikasi Informasi Dan Edukasi Di Wilayah Desa Candirejo Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang. *J Pengabdian Kesehat.* 2021;4(1):30-39.
10. Pratiwi R. Dampak Status Gizi Pendek (Stunting) Terhadap Prestasi Belajar. *Nurs Updat J Ilm Ilmu Keperawatan.* 2021;12(2):11–23.
11. Putra A, Syafira D, Mauliyda S, Afandi A, Wahyuni S. Kebiasaan Sarapan pada Mahasiswa Aktif. *HIGEIA (Journal Public Heal Res Dev.* 2018;2(2):577–86.
12. Barokah L, Jaenudin J, Pratiwi A. Hubungan Sarapan pagi Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa. *Nusant Hasana J.* 2022;2(6):100–5.
13. Alfariis R, Yuniastini Y, Pinilih A, Jauhari P. Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Prestasi Belajar Siswa SD Negeri 01 Rajabasa Bandar Lampung. *J Ilm Kesehat Sandi Husada.* 202AD;9(1):164-169.
14. Fitri L, Ritawani E, Mentiana Y. Hubungan Asupan Energi Dengan Kejadian Stunting Pada Balita Usia 2-5 Tahun Kota Pekanbaru. *J Endur Kaji Ilm Probl Kesehat.* 2020;5(3):591–7.
15. Hardiansyah, Supariasah ID. *Ilmu Gizi Teori dan Aplikasi. Gizi Bayi dan Balita.* Jakarta: EGC; 2017.
16. Sindhughosa W, Sidiartha I. Asupan Protein Hewani Berhubungan Dengan Stunting Pada Anak Usia 1-5 Tahun Di Lingkungan Kerja Puskesmas Nagi Kota Larantuka, Kabupaten Flores Timur. *Intisari Sains Medis.* 2023;14(1):387–93.
17. Dewi IA, Adhi KT. Pengaruh Konsumsi Protein dan Seng Serta Riwayat Penyakit Infeksi Terhadap Kejadian Pendek Pada Anak Balita Umur 24-59 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas Nusa Penida III. *Gizi Indones.* 2014;37(2):36–46.
18. Ayuningtyas, Simbolon D, Rizal A. Asupan Zat Gizi Makro dan Mikro terhadap Kejadian Stunting pada Balita. *J Kesehat.* 2018;9(3):445–50.
19. Diniyah SR, Nindya TS. Asupan Energi, Protein dan Lemak dengan Kejadian Gizi Kurang pada Balita Usia 24-59 Bulan di Desa Suci, Gresik. *Amerta Nutr.* 2017;1(4):341.
20. Setyandari R, Margawati A. Hubungan Asupan Zat Gizi Dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Dan Kadar Hemoglobin Pada Pekerja Perempuan. *J Nutr Coll.* 2017;6(1):61–8.