

**LITERATURE REVIEW: HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN DENGAN  
KEJADIAN OBESITAS PADA ANAK USIA SEKOLAH**

**KARYA TULIS ILMIAH**



**SAFIRA EKA PUSPITA**

**P01031118114**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI  
PROGRAM STUDI DIPLOMA III**

**2021**

**LITERATURE REVIEW: HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN DENGAN  
KEJADIAN OBESITAS PADA ANAK USIA SEKOLAH**

Karya Tulis Ilmiah Diajukan Sebagai Syarat Untuk Menyelesaikan  
Program Studi Diploma III Di Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan  
Medan



**SAFIRA EKA PUSPITA  
P01031118114**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI  
PROGRAM STUDI DIPLOMA III  
2021**

**LEMBAR PERSETUJUAN**

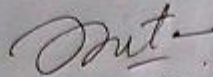
Judul : *Literature Review*: Hubungan Kebiasaan Sarapan Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Usia Sekolah

Nama Mahasiswa : Safira Eka Puspita

Nomor Induk Mahasiswa : P01031118114

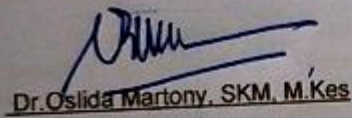
Program Studi : Diploma III Gizi

Menyetujui



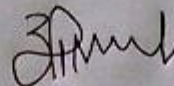
Yusnita, SKM, MKM

Pembimbing Utama



Dr. Oslida Martony, SKM, M. Kes

Penguji I



Erlina Nasution, S.Pd, M. Kes

Penguji II

Mengetahui  
Ketua Jurusan Gizi  
Klinik Kesehatan Medan



Dr. Oslida Martony, SKM, M. Kes  
NIP : 196403121987031003

Tanggal Lulus : 12 Juli 2021

## ABSTRAK

SAFIRA EKA PUSPITA “**LITERATURE REVIEW: HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA ANAK USIA SEKOLAH**” (DIBAWAH BIMBINGAN YUSNITA)

Obesitas adalah salah satu masalah gizi yang secara global terus mengalami peningkatan. Berdasarkan hasil Riskesdas 2013 dan 2018 prevalensi anak usia sekolah yang mengalami gizi lebih mengalami peningkatan 18,8% menjadi 20%. Salah satu faktor yang mempengaruhi kejadian obesitas adalah kebiasaan sarapan. Sarapan berperan penting sebagai sumber energi awal untuk beraktivitas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kebiasaan sarapan dengan kejadian obesitas pada anak usia sekolah.

Metode yang digunakan adalah *literature review*. Pencarian artikel pada *literature review* menggunakan database Google scholar, Portal Garuda, DOAJ, dan Pubmed. Strategi yang digunakan untuk mencari artikel menggunakan PICOS (Population/problem, Intervention, comparation, outcome and study design) yang dipublikasikan antara tahun 2015-2020.

Dari 10 artikel yang ditelaah didapatkan hasil bahwa terdapat 5 artikel yang menyatakan kebiasaan sarapan anak usia sekolah pada kategori sering dengan persentase >50%. Terdapat 1 artikel yang memiliki persentase kejadian obesitas >50% daripada yang tidak mengalami obesitas . Terdapat 6 artikel yang menyatakan tidak ada hubungan kebiasaan sarapan dengan kejadian obesitas pada anak usia sekolah.

Kata kunci : Kebiasaan sarapan, Obesitas, Anak usia sekolah

## ABSTRACT

SAFIRA EKA PUSPITA "LITERATURE REVIEW: CORRELATION OF BREAKFAST HABITS WITH OBESITY IN SCHOOL AGE CHILDREN" (CONSULTANT: YUSNITA)

Obesity is one of the global nutritional problems that continues to increase. Based on the results of the 2013 and 2018's *Riskesdas*, the prevalence of school-age children who are overweight has increased by 18.8% to 20%. One of the factors that influence the incidence of obesity is breakfast habits. Breakfast plays an important role as an initial energy source for activities. This study aims to determine the correlation between breakfast habits and the incidence of obesity in school-age children.

The method used was a literature review. Search articles in this literature review using the Google Scholar database, Garuda Portal, DOAJ, and Pubmed. The strategy used to search for articles using PICOS (Population/problem, Intervention, comparison, outcome and study design) published between 2015-2020.

Of the 10 articles reviewed, it was found that there were 5 articles stated the breakfast habits of school-age children in the frequent category with a percentage of >50%. There was 1 article that has a percentage of obesity >50% than those who are not obese. There were 6 articles that stated that there was no correlation between breakfast habits and the incidence of obesity in school-age children.

Keywords: Breakfast habits, Obesity, School age children



## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas berkat rahmat dan karunia-NYA sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “***Literature Review* : Hubungan Kebiasaan Sarapan Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Usia Sekolah**”.

Dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini tidak lepas dari bimbingan, bantuan, maupun dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada :

1. Dr. Oslida Martony, SKM, M.Kes selaku Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Medan dan penguji I atas saran dan arahan yang diberikan kepada penulis.
2. Yusnita, SKM, MKM selaku pembimbing yang telah banyak meluangkan waktu serta selalu memberi bimbingan, masukan, dan arahan kepada penulis dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
3. Erlina Nasution, S.Pd, M.Kes, selaku penguji II yang telah memberikan arahan serta masukan demi penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
4. Kedua orang tua yaitu Bapak Waris dan Ibu Eka Widianingsih yang telah banyak memberikan dukungan, bantuan baik moral maupun moril.
5. Sahabat seperjuangan dan seperdopingan serta semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu atas dukungan dan bantuannya.

Penulis menyadari bahwa Karya Tulis Ilmiah ini masih belum sempurna. Penulis sangat mengharapkan saran dan kritik membangun demi kesempurnaan penulisan Karya Tulis Ilmiah ini. Semoga Karya Tulis Ilmiah ini dapat menjadi acuan penelitian selanjutnya dan bermanfaat bagi kita semua.

Penulis

## DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
ABSTRAK .....	iv
KATA PENGANTAR .....	v
DAFTAR ISI .....	vi
DAFTAR TABEL .....	vii
DAFTAR GAMBAR .....	viii
DAFTAR LAMPIRAN .....	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	3
C. Tujuan .....	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	4
A. Literature Review .....	4
B. Sarapan.....	6
C. Obesitas .....	8
D. Anak Usia Sekolah .....	11
E. Hasil Temuan Terkait .....	13
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	16
A. Strategi Pencarian Literature.....	16
B. Kriteria Inklusi dan Eksklusi.....	17
C. Seleksi Studi dan Penilaian Kualitas .....	19
D. Daftar Hasil Pencarian Artikel .....	22
E. Analisis Data .....	22
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	24
A. Hasil Dan Pembahasan.....	24
1. Karakteristik Studi .....	24
2. Kebiasaan Sarapan Pada Anak Usia Sekolah .....	31
3. Kejadian Obesitas Pada Anak Usia Sekolah .....	33
4. Gambaran Kebiasaan Sarapan Dengan Obesitas Pada Anak Usia Sekolah .....	35
5. Hubungan Kebiasaan Sarapan Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Usia Sekolah .....	37
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....	39
A. Kesimpulan .....	39
B. Saran.....	39
DAFTAR PUSTAKA.....	40
LAMPIRAN.....	42

## DAFTAR TABEL

No	Halaman
1. Indeks Massa Tubuh Menurut Umur.....	9
2. Hasil Temuan Terkait.....	13
3. Kriteria Inklusi dan Eksklusi menurut PICOS.....	18
4. Pencarian Menggunakan Kata kunci.....	19
5. Kualitas Artikel Menggunakan Appraisal Checklist.....	20
6. Hasil Penilaian Kualitas Artikel Appraisal Checklist.....	21
7. Karakteristik Studi.....	24
8. Kebiasaan Sarapan Pada Anak Usia Sekolah.....	31
9. Kejadian Obesitas Pada Anak Usia Sekolah.....	33
10. Gambaran Kebiasaan Sarapan Dengan Kejadian Obesitas.....	35
11. Hubungan Kebiasaan Sarapan Dengan Kejadian Obesitas.....	37



## DAFTAR GAMBAR

No	Halaman
1. Bagan PRISMA Checklist.....	23

## DAFTAR LAMPIRAN

No		Halaman
1.	Bukti Hasil Pencarian Literature .....	42
2.	Bukti Bimbingan KTI .....	45
3.	Surat Pernyataan .....	47
4.	Daftar Riwayat Hidup.....	48
5.	Persetujuan KEPK.....	49

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Dunia saat ini dihadapkan dengan masalah gizi ganda yaitu masalah gizi kurang dan gizi lebih. Salah satu masalah gizi lebih adalah obesitas. Sebagian besar populasi negara-negara didunia menyatakan bahwa obesitas membunuh lebih banyak orang dibandingkan dengan masalah kekurangan berat badan. Saat ini prevalensi obesitas secara global terus mengalami peningkatan (World Health Organization, 2020).

Obesitas tidak hanya ditemukan pada orang dewasa, akan tetapi juga terjadi pada anak-anak . Pada tahun 2016 lebih dari 340 juta anak berusia 5-19 tahun mengalami overweight dan obesitas. Prevalensi kejadian overweight dan obesitas pada anak telah meningkat tajam . Pada tahun 1975 hanya mencapai 4% dan menjadi lebih dari 18% di tahun 2016 (World Health Organization, 2020). Berdasarkan Hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2013 dan 2018 menunjukkan prevalensi gizi lebih khususnya pada anak usia sekolah (6-12 tahun) mengalami peningkatan dari 18,8% menjadi 20%(Kemenkes RI, 2018).

Anak usia sekolah merupakan kelompok umur 6-12 tahun yang mengalami fase pertumbuhan yang pesat serta membutuhkan zat-zat gizi dengan jumlah yang relatif besar. Kelompok ini juga merupakan generasi bangsa dan menjadi penentu kualitas generasi bangsa (Noviyanti et al., 2018) . Sangat disayangkan jika masalah obesitas menjangkit kelompok umur ini karena dapat meningkatkan resiko terjadinya penyakit tidak menular seperti diabetes mellitus tipe-2 , penyakit kardiovaskular, dan tekanan darah tinggi(Kurniawati & Fayasari, 2018) .Obesitas pada kelompok umur tersebut akan berdampak pada tumbuh kembang serta meningkatkan resiko terjadinya obesitas pada saat dewasa (World Health Organization, 2015).

Salah satu faktor yang mempengaruhi kejadian obesitas adalah kebiasaan sarapan. Sarapan berperan penting sebagai sumber energi awal untuk beraktivitas. Sarapan memberikan 15-30% total anjuran kebutuhan gizi dalam sehari (Hardinsyah & Aries, 2012). Sejalan dengan kebutuhan anak yang terus meningkat, jika kebutuhan gizi terpenuhi dengan baik maka dapat mendukung pertumbuhan dan perkembangannya. Sarapan memberikan energi serta kebutuhan gizi yang mampu mendukung aktivitas dan mempengaruhi status gizi anak.

Meskipun begitu, pada kenyataannya masih banyak anak usia sekolah yang memiliki kebiasaan melewatkan sarapan dan mengalami gizi lebih. Penelitian yang dilakukan oleh Dian dan Putu (2020) di SDK Santo Yoseph 2 Denpasar bahwa prevalensi obesitas pada anak sekolah yang tidak memiliki kebiasaan sarapan sebesar 51,3% dan yang memiliki kebiasaan sarapan sebesar 26,6%. Sehingga anak sekolah yang tidak memiliki kebiasaan sarapan pagi beresiko 2,8 kali lebih tinggi mengalami obesitas (Putu et al., 2020)

Anak yang tidak sarapan akan merasa tidak kenyang dan menginginkan porsi yang besar pada waktu makan selanjutnya. Sehingga, energi yang diasup lebih tinggi dari anak yang sarapan. Selain itu, anak yang melewatkan sarapan akan mengalami peningkatan konsumsi cemilan atau jajan. Sebagian besar makanan ringan yang dikonsumsi merupakan pangan tinggi kalori (karbohidrat dan lemak) dan rendah serat, vitamin mineral. Sehingga hal tersebut dapat menjadi penyebab anak mudah mengalami obesitas (Dainy, Rizqiya, et al., 2020)

Faktor yang menjadi alasan anak melewatkan sarapan antara lain tidak tersedianya makanan untuk disantap, tidak nafsu makan karena variasi makanan yang membosankan, tidak memiliki waktu karena harus bergegas berangkat ke sekolah, dan juga disebabkan oleh kesibukan ibu serta waktu yang terbatas karena harus meninggalkan rumah dipagi hari terutama untuk anak ataupun remaja yang tinggal dipertanian (Hardinsyah & Aries, 2012).

Berdasarkan pemaparan diatas sangatlah penting untuk mengetahui hubungan kebiasaan tidak sarapan dengan kejadian obesitas pada anak usia sekolah. Dikarenakan penelitian terkait dengan hal tersebut dengan metode literature review sangat terbatas jumlahnya. Sehingga melalui temuan ini diharapkan dapat menjadi suatu kebaruaran terhadap ilmu pengetahuan khususnya dibidang gizi dengan melakukan peninjauan beberapa artikel lebih mendalam .

## **B. Rumusan Masalah**

Bagaimana hubungan kebiasaan sarapan dengan kejadian obesitas pada anak usia sekolah ?

## **C. Tujuan**

### **1. Tujuan Umum**

Mengetahui hubungan kebiasaan sarapan dengan kejadian obesitas pada anak usia sekolah .

### **2. Tujuan Khusus**

- a) Menelaah artikel kebiasaan sarapan pada anak usia sekolah berdasarkan studi literature.
- b) Menelaah artikel kejadian obesitas pada anak usia sekolah berdasarkan studi literature.
- c) Menganalisis hubungan kebiasaan sarapan dengan kejadian obesitas pada anak usia sekolah berdasarkan studi literature.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Literature Review**

##### **1. Pengertian**

Literature review merupakan penjabaran tentang teori, temuan serta artikel penelitian yang diperoleh dari bahan acuan untuk dijadikan dasar kegiatan penelitian.

Artikel review adalah sebuah artikel yang dibuat untuk memberikan gambaran secara jelas tentang suatu penelitian atau studi, baik itu kelebihan atau kekurangan dari objek yang di ulas maupun hanya berupa penggabungan beberapa studi (Nursalam, 2020).

##### **2. Tujuan**

Tujuan utama dari penulisan literature review adalah untuk memperoleh gambaran yang berkaitan dengan apa yang sudah pernah dikerjakan oleh peneliti sebelumnya. Selain itu penulisan Literature Review juga dapat menunjukkan mengapa suatu topik penting untuk diteliti, menemukan hubungan antara suatu penelitian mengidentifikasi tema, konsep serta mengidentifikasi kesenjangan yang ada dipenelitian sebelumnya (Nursalam, 2020) .

##### **3. Prinsip-prinsip dalam Melakukan Kajian Pustaka**

- a. Peneliti hanya dapat meneliti topik dalam bidangnya atau ilmu yang sedang dialami.
- b. Membaca dengan teliti semua pustaka yang digunakan dan menghindari replikasi penelitian orang lain tanpa alasan meyakinkan.
- c. Mampu menyumbangkan pengetahuan dalam bidangnya sehingga berbeda dengan penelitian sebelumnya.

- d. Menyebutkan sumber pustaka yang dirujuk guna memberi penghargaan pada penulis untuk menghindari tuduhan plagiat (Sinaga et al., 2020)

#### 4. Jenis –Jenis Review

Berikut ini merupakan jenis-jenis review yang dapat dilakukan oleh seorang peneliti :

- a. Literature review
- b. Systematic Review (SR)
- c. Scoping Review
- d. Traditional Review/Narrative Review
- e. Systematic Mapping Review
- f. Meta Analysis (MA)

#### 5. Langkah-langkah Penulisan

Berikut ini merupakan langkah-langkah dasar yang dapat dilakukan untuk menulis suatu kajian pustaka :

- a. Merancang kajian pustaka ( Designing the review)

Berisikan kerangka pertanyaan yang relevan untuk menentukan suatu topic yang ingin diulas .Ini merupakan bagian penting karena topik yang dibahas harus menjadi sesuatu yang menarik bagi penulis maupun pembaca .

- b. Melakukan kajian pustaka ( Conducting the review)

Setelah menemukan tujuan , pertanyaan jenis penelitian yang spesifik serta jenis pendekatannya. Langkah selanjutnya adalah mulai melakukan review. Ketika melakukan review, harus melakukan sebuah uji coba sesuai dengan proses dan protocol review. Yaitu dengan menguji istilah pencarian dan kriteria inklusi pada sampel yang kecil beberapa kali untuk mendapatkan sampel akhir yang aktual.

c. Analisis kajian pustaka ( Analysis)

Setelah melakukan kajian pustaka dan memutuskan sampel akhir, dilakukanlah analisis dengan abstraksi atau standarisasi informasi yang sesuai dari masing-masing artikel. Data yang abstraksi dapat berupa bentuk informasi deskriptif seperti nama penulis, tahun terbitan, topic, jenis studi atau hasil penelitiannya.

d. Menulis kajian pustaka ( Writing the review)

Pada saat menulis kajian pustaka, penulis diharapkan untuk menyampaikan secara jelas bagaimana suatu penelitian dilakukan. Yaitu tentang bagaimana suatu literature review diidentifikasi, dianalisis , disintesis serta dilaporkan oleh penulis Dengan begitu dapat memberikan kesempatan kepada pembaca untuk menilai kualitas dan keabsahan dari suatu temuan (Snyder, 2019).

## **B. Sarapan**

### **1. Pengertian**

Sarapan atau makan dan minum pagi adalah kegiatan makan dan minum yang dilakukan antara bangun pagi sampai jam 9 untuk memenuhi sebagian (15—30%) kebutuhan gizi harian dalam rangka mewujudkan hidup sehat, aktif, dan cerdas (Hardinsyah & Aries, 2012).

### **2. Manfaat**

Gizi yang cukup dari sarapan membekali tubuh untuk berpikir, beraktivitas fisik secara optimal setelah bangun pagi. Bagi anak sekolah, sarapan terbukti dapat meningkatkan kemampuan belajar dan stamina anak dapat meningkatkan kemampuan belajar dan stamina anak. Dalam jangka panjang, sarapan bermanfaat untuk mencegah kegemukan yang kejadiannya semakin meningkat di Indonesia karena kebiasaan sarapan menanamkan pola makan yang baik (Hardinsyah & Aries, 2012).



### 3. Jenis Sarapan

Jenis menu sarapan yang dikonsumsi di setiap daerah memang sangat bervariasi tergantung pola bahan makanan dan kebiasaan di daerah tersebut. Berdasarkan analisis yang telah dilakukan, diketahui bahwa sepuluh jenis makanan yang paling populer sebagai sarapan adalah nasi putih, telur ceplok/dadar, tempe goreng, sayur berkuah, ikan goreng, mi instan, nasi goreng, sayuran (tumis), tahu goreng, serta roti dan turunannya. Nasi putih merupakan makanan yang paling banyak populer (paling tinggi tingkat partisipasi konsumsinya) saat sarapan. Sebanyak 28.5% anak usia sekolah mengonsumsi nasi putih sebagai pangan sarapan (Hardinsyah & Aries, 2012).

Namun secara umum, jenis sarapan sehat yang dianjurkan setiap hari yaitu konsumsi sarapan dari berbagai makanan terutama tinggi serat, biji-bijian kaya nutrisi, buah-buahan, dan produk susu atau sesuai dengan pedoman gizi seimbang (Kurniawati & Fayasari, 2018).

### 4. Kebiasaan Sarapan

Kebiasaan sarapan adalah aktivitas makan pada pagi hari yang rutin dilakukan sebelum melakukan aktivitas. Kebiasaan sarapan dikategorikan menjadi sering jika sarapan dilakukan lebih dari 4 kali dalam seminggu terakhir dan dikategorikan jarang apabila dalam seminggu terakhir sarapan dilakukan kurang dari 4 kali dalam seminggu (Kurniawati & Fayasari, 2018).

### 5. Dampak Melewatkan Sarapan

Adapun dampak yang ditimbulkan jika melewatkan sarapan pagi antara lain ;

- a. Menyebabkan kadar glukosa darah menurun. Kadar glukosa darah yang menurun menyebabkan tubuh mengirim impuls ke otak sehingga muncul rasa lapar. Stimulasi tersebut akan menyebabkan keinginan makan dalam jumlah banyak sehingga mereka akan mengonsumsi lebih banyak makanan pada siang dan malam hari.

Asupan yang berlebih akan meningkatkan sekresi insulin. Sekresi insulin dapat menghambat enzim lipase. Akibatnya, semakin banyak lemak yang ditimbun di dalam tubuh, sehingga apabila hal ini terjadi terus menerus akan menyebabkan peningkatan berat badan (Kurniawati & Fayasari, 2018).

- b. Kebiasaan melewatkan sarapan pagi juga berpengaruh terhadap penurunan performa siswa di sekolah seperti tingkat kehadiran, nilai ujian dan keikutsertaan dalam kegiatan ekstrakurikuler (Dainy, Rizqiya, et al., 2020)

### **C. Obesitas**

#### **1. Pengertian Obesitas**

Obesitas merupakan sebagai penumpukan lemak yang tidak normal atau berlebihan sehingga dapat mengganggu kesehatan (World Health Organization, 2020). Obesitas terjadi akibat asupan energi lebih tinggi daripada energi yang dikeluarkan. Asupan energi tinggi disebabkan oleh konsumsi makanan sumber energi dan lemak tinggi, sedangkan pengeluaran energi yang rendah disebabkan karena kurangnya aktivitas fisik dan sedentary life style (Kemkes RI, 2012).

#### **2. Indikator Gizi**

Indikator yang digunakan untuk menentukan seorang anak mengalami obesitas adalah indeks massa tubuh (IMT). Indeks massa tubuh (BMI) adalah indeks sederhana dari berat-untuk-tinggi yang. Ini didefinisikan sebagai berat seseorang dalam kilogram dibagi dengan kuadrat tingginya dalam meter ( $\text{kg} / \text{m}^2$ ) (World Health Organization, 2020).

Di Indonesia, Kementerian Kesehatan telah menetapkannya dalam Permenkes No.2 Tahun 2020 tentang Standar Antropometri Anak, salah satunya adalah tentang indeks massa tubuh menurut umur sebagai mana yang tertuang pada tabel dibawah ini :

Tabel 1. Indeks Massa Tubuh Menurut Umur

Indeks	Kategori	Z-score
Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) anak usia 5-18 tahun	Gizi buruk (severely thinness)	<-3 SD
	Gizi kurang (thinness)	- 3 SD sd <- 2 SD
	Gizi baik (normal)	-2 SD sd +1 SD
	Gizi lebih (overweight)	+ 1 SD sd +2 SD
	Obesitas (obese)	> + 2 SD

### 3. Faktor Penyebab Obesitas

Berikut ini merupakan beberapa faktor yang menjadi penyebab terjadinya obesitas pada anak :

#### a. Lingkungan

Faktor lingkungan berperan utama dalam membentuk kebiasaan dan persepsi anak-. Pengaruh iklan televisi yang mempromosikan makanan dan kebiasaan makan yang tidak sehat memberi kontribusi besar. Selain itu, anak-anak dikelilingi oleh pengaruh lingkungan yang dapat menurunkan aktivitas fisik. Saat ini, anak-anak lebih memilih konsumsi makanan di luar rumah seperti di restoran atau kafetaria. Saat makan di luar mereka cenderung makan lebih banyak karena ukuran porsi yang lebih besar dibandingkan saat mereka makan di rumah.

#### b. Kurangnya aktivitas fisik

Anak saat ini menunjukkan penurunan aktivitas fisik secara keseluruhan. Apalagi dimasa-masa pandemic seperti ini. Anak anak menjadi lebih sering menggunakan komputer, meningkatnya waktu menonton televisi dan menurunnya aktivitas jasmani secara keseluruhan menyebabkan anak-anak menjalani gaya hidup yang lebih santai.

c. Hereditas / genetik

Faktor genetik berperan dalam terjadinya obesitas. Anak-anak yang orang tuanya mengalami obesitas, lebih berisiko mengalami obesitas juga. Kontribusi faktor genetik antara 5 sampai 25 % terhadap risiko obesitas. Perilaku belajar dari orang tua merupakan kontributor utama. Orangtua terutama mereka yang anak-anaknya berisiko mengalami obesitas di usia muda, harus mempromosikan pilihan makanan dan gaya hidup sehat di awal perkembangannya.

d. Pola makan

Pola makan masyarakat saat ini telah berubah secara signifikan. Asupan energi yang dikonsumsi per hari meningkat drastis. Selanjutnya, peningkatan asupan energi akan menurunkan asupan zat gizi lain yang dibutuhkan untuk diet sehat. Porsi makanan berperan juga dalam pola makan yang tidak sehat. Porsi "ukuran besar" dan buffet "all you can eat" membuat trend makan berlebihan. Melewatkan sarapan pagi merupakan salah satu bentuk pola makan yang bisa menjadi penyebab terjadinya obesitas. Karena anak akan cenderung lebih sering mengonsumsi makanan ringan yang biasanya mengandung kalori yang tinggi ( karbohidrat, protein, dan lemak) namun minim kandungan serat, vitamin serta mineral. Pola makan kurang sehat ini dikombinasikan dengan aktivitas fisik anak yang kurang, maka anak-anak lebih banyak mengonsumsi sumber energi dan membakar kalori lebih sedikit.

e. Sosioekonomi

Anak yang berasal dari keluarga dengan pendapatan rendah berisiko lebih besar mengalami obesitas. Hal ini terkait beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku dan aktivitas. Anak-anak kelompok ini tidak selalu dapat mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, sehingga mengakibatkan menurunnya aktivitas fisik. Selain itu,

ditambah dengan asupan makanan yang mengandung tinggi energi, lemak dan gula. Tingkat pendidikan orang tua berkontribusi juga pada status sosioekonomi yang berkaitan dengan obesitas. Orang tua dengan pendidikan rendah cenderung tidak terpapar informasi yang tepat tentang gizi dan pilihan makanan yang sehat. Hal ini mempengaruhi pemberian makan kepada anak-anak (Suryani et al., 2018).

#### **D. Anak Usia Sekolah**

##### **1. Pengertian Anak Usia Sekolah**

Beberapa sumber menyebutkan pernyataan yang sedikit berbeda terkait batasan usia pada anak usia sekolah. Menurut WHO anak usia sekolah merupakan golongan usia yang berkisar 7-15 tahun sedangkan di Indonesia umumnya adalah anak yang berusia sekitar 7-12 tahun (Didit Damayanti, M.Sc. et al., 2017).

Menurut Almatsier anak usia sekolah merupakan kelompok umur 6-9 tahun (Widanti, 2017), sedangkan menurut Wong anak usia sekolah adalah anak yang berusia 6-12 tahun (Didit Damayanti, M.Sc. et al., 2017).

##### **2. Kebutuhan Energi dan Zat Gizi Anak Usia Sekolah**

Pada fase ini membutuhkan energi dan zat-zat gizi yang lebih besar karena mengalami pertumbuhan yang cepat dan aktif secara fisik (Noviyanti et al., 2018). Berdasarkan Angka Kecukupan Gizi (AKG) kecukupan energy untuk anak usia sekolah antara 1650-2000 Kkal (Menteri Kesehatan Republik Indonesia, 2019). Untuk memenuhi kebutuhan energi dan zat gizi lainnya, anak usia sekolah terkadang memiliki frekuensi makan 5 kali dalam sehari. Namun bukanlah hal mudah dalam mengawasi jenis makanan ataupun jajanan yang dikonsumsi anak di sekolah serta lingkungannya karena pada fase ini anak sudah mulai berinteraksi dengan orang lain (Didit Damayanti, M.Sc. et al., 2017).

### 3. Masalah Gizi Pada Anak Usia Sekolah

Masalah gizi yang sering muncul pada anak usia sekolah antara lain adalah kurang energy kronis (KEP), anemia, gangguan akibat kurang yodium ( GAKY), kurang vitamin A (KVA), serta munculnya obesitas. Masalah gizi tersebut biasanya diakibatkan oleh perilaku makan yang tidak seimbang baik zat gizi makro (karbohidrat, lemak, dan protein) dan mikro ( vitamin dan mineral) maupun kelebihan konsumsi pangan yang tinggi energy, lemak jenuh serta karbohidrat sederhana (Didit Damayanti, M.Sc. et al., 2017).

## E. Hasil Temuan Terkait

Tabel 2. Hasil Temuan Terkait

NO	PENULIS, JUDUL, JURNAL	DESAIN PENELITIAN, SAMPEL, LOKASI PENELITIAN	TUJUAN	HASIL	KESIMPULAN	DATABASE
1.	(Putu et al., 2020)  Hubungan Antara Sarapan Dengan Obesitas Pada Anak Usia 6 – 12 Tahun  <i>Jurnal Medika Udayana</i>	<i>Cross sectional</i>  <i>Sampel :</i> 178 orang anak berusia 6-12 tahun <i>Lokasi :</i> SDK Santo Yoseph 2 Denpasar	Membuktikan anak dengan kebiasaan sarapan memiliki prevalensi obesitas lebih rendah dibandingkan dengan yang tidak memiliki kebiasaan sarapan	Prevalensi obesitas pada anak yang tidak memiliki kebiasaan sarapan 51,3% yang memiliki kebiasaan sarapan adalah sebesar 26,6%	Anak yang memiliki kebiasaan sarapan tidak beresiko 2,8 kali mengalami obesitas daripada anak yang tidak memiliki kebiasaan sarapan pagi	Google Scholar
2	(Kurniawati & Fayasari, 2018)  Sarapan Dan Asupan Selingan Terhadap Status Obesitas Pada Anak Usia 9-12	<i>Cross sectional</i>  <i>Sampel :</i> 140 siswa berusia 9-11 tahun <i>Lokasi :</i> SDI Pondok Duta Depok	Menganalisis hubungan sarapan dan konsumsi selingan, dan asupan energy terhadap kejadian obesitas	Anak yang tidak rutin sarapan cenderung memiliki status obesitas daripada anak yang rutin sarapan pagi	Kejadian obesitas pada siswa SDI Pondok Duta Depok dipengaruhi oleh kebiasaan melewatkan sarapan	Garuda

	Tahun  <i>Jurnal Ilmu Gizi Indonesia</i>					
3	(Rosyidah & Ririn Andrias, 2015)  Jumlah Uang Saku dan Kebiasaan Melewatkan Sarapan dengan Status Gizi Lebih Anak Sekolah Dasar  <i>Jurnal Media Gizi Indonesia</i>	<i>Cross sectional</i>  <i>Sampel :</i> 52 Siswa usia 9-12 tahun <i>Lokasi :</i> SD Ploso 1-172 Kecamatan Tambak Sari Surabaya	Menganalisis hubungan antara jumlah uang saku dan kebiasaan sarapan dengan status gizi lebih anak sekolah dasar	Responden yang memiliki status gizi lebih sebagian besar mempunyai kebiasaan tidak pernah sarapan dan mendapat uang saku lebih	Terdapat hubungan antara jumlah uang saku,kebiasaan sarapan dengan status gizi lebih	Google Scholar
4	(Annan et al., 2020)  Relationship Between Breakfast consumption, BMI Status and Physical Fitness	<i>Cross sectional</i>  <i>Sampel :</i> 438 Siswa SD berusia rata-rata 11 tahun <i>Lokasi :</i> Kumasi Metropolis Ghana	Menilai hubungan antara konsumsi sarapan, IMT/U, dan kesehatan fisik anak usia sekolah di Kumasi,Ghana	Tidak ada hubungan antara sarapan dengan status gizi lebih ( $p>0,05$ )	Sarapan tidak berhubungan dengan status gizi anak. Tidak terdapat perbedaan jumlah anak dengan status gizi kurus,normal, dan gizi lebih	DOAJ



	of Ghanian School-aged Children  <i>BMC Nutrition</i>					
5	(Munawaroh et al., 2020)  Hubungan Kebiasaan makan Pagi (Sarapan) dengan Status Gizi Anak Usia Sekolah di SD Muhammadiyah terpadu Ponorogo  <i>Jurnal Keperawatan Muhammadiyah</i>	<i>Cross sectional</i>  <i>Subjek :</i> 113 siswa SD berusia rata-rata 10 tahun <i>Lokasi :</i> SD Muhammadiyah Terpadu Ponorogo Jawa Timur	Mengetahui hubungan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi anak usia sekolah di SD Muhammadiyah Terpadu Ponorogo	Anak yang selalu sarapan pagi memiliki status gizi lebih sedangkan anak yang jarang sarapan memiliki status gizi normal	Tidak terdapat hubungan kebiasaan sarapan dengan status gizi anak usia sekolah	Google Scholar

## BAB III

### METODOLOGI PENELITIAN

#### A. Strategi Pencarian Literature

##### 1. Protokol dan Registrasi

Rangkuman menyeluruh dalam bentuk Literature Review mengenai kaitan kebiasaan sarapan pagi dengan kejadian obesitas pada anak usia sekolah. Protokol serta evaluasi dari *Literature Review* dilakukan untuk menyeleksi studi yang ditemukan dan disesuaikan dengan tujuan dari literature review. *Checklist* diawali dengan melakukan identifikasi dan skrining berdasarkan duplikasi judul serta membaca abstrak. Waktu pencarian literature dilakukan pada bulan Oktober 2020.

##### a. Database Pencarian

Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data sekunder yang diperoleh bukan dari pengamatan langsung, akan tetapi diperoleh dari penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh peneliti-peneliti terdahulu. Sumber data sekunder didapat berupa artikel bereputasi baik nasional maupun internasional yang sudah disesuaikan dengan topik. Database yang digunakan untuk kategori database nasional adalah *DOAJ*, *Google Scholar*, *Garuda*. Kemudian untuk database internasional yang digunakan antara lain *Pubmed* ataupun *DOAJ*.

##### b. Kata Kunci

Pencarian artikel atau jurnal menggunakan keyword dan *Boolean operator* ( AND,OR NOT or AND NOT) yang digunakan untuk memperluas dan menspesifikkan pencarian literature supaya mempermudah dalam penentuan artikel atau jurnal yang digunakan. Kata kunci dalam bahasa Indonesia antara lain, *kebiasaan sarapan*, *obesitas*, *anak usia sekolah*, *anak SD*. Dan

untuk bahasa inggris menggunakan kata *skipping breakfast*, *breakfast*, *obesity*, *school children*.

## **B. Kriteria Inklusi dan Eksklusi**

Kriteria pencarian pustaka diawali dengan duplikasi kemudian judul dan kesesuaian abstrak. Seleksi judul dilakukan dengan cara membaca cepat . Judul–judul artikel yang relevan akan disisihkan untuk dibaca bagian abstraknya. Desain penelitian yang diambil dalam penelusuran ilmiah ini adalah *Cross-sectional*. Jenis intervensi yang menjadi telaah pada penelusuran ilmiah ini adalah hubungan kebiasaan sarapan dengan kejadian obesitas pada anak usia sekolah . Outcome yang diukur dalam penelusuran ilmiah ini adalah hubungan kebiasaan sarapan dengan kejadian obesitas.

Strategi yang digunakan dalam mencari artikel adalah menggunakan kriteria PICOS *framework* (*Population/problem, intervention, comparator, outcome, dan study design*). Apabila jumlah artikel masih terlalu banyak, maka peneliti menambah kriteria eksklusi seperti kelengkapan full text, indeks jurnal, bahasa dan tahun terbit. PICOS *framework*, terdiri dari :

- a) *Population/problem* yaitu populasi atau masalah yang akan di analisis sesuai dengan tema yang sudah ditentukan dalam *Literature Review* .
- b) *Intervention* yaitu suatu tindakan penatalaksanaan terhadap kasus perorangan atau masyarakat serta pemaparan tentang penatalaksanaan studi sesuai dengan tema yang sudah ditentukan dalam *Literature Review* .
- c) *Comparation* yaitu intervensi atau penatalaksanaan lain yang digunakan sebagai pembanding, jika tidak ada bisa menggunakan kelompok control dalam studi yang terpilih.
- d) *Outcome* yaitu hasil atau iuran yang diperoleh pada studi terdahulu yang sesuai dengan tema yang sudah ditentukan dalam *Literature Review*

- e) *Study design* yaitu desain penelitian yang digunakan dalam artikel yang akan di review.

Tabel 3. Kriteria Inklusi dan Eksklusi Berdasarkan PICOS

Kriteria	Inklusi	Eksklusi
Populasi/Problem	Anak usia sekolah	Ibu Hamil, Laki-Laki dan Wanita Lanjut Usia (Lansia),
Intervensi	Tidak ada intervensi	-
Comparasi	Tidak/ada pembandingan	-
Study Design	<i>Cross sectional</i>	Selain dari Kriteria Inklusi
Full text	Free, Open access	Tidak lengkap , tidak open access, berbayar
Indeks Jurnal	Jurnal nasional terindeks sedangkan jurnal internasional bereputasi seperti Bereputasi Internasional seperti: - Scopus, - Copernicus Nasional : Sinta 1,2,3 dan 4	Tidak berindeks dan bereputasi
Bahasa	Indonesia dan Inggris	Selain Indonesia dan Inggris
Tahun Terbit	Tahun 2015-2020	< tahun 2015

### C. Seleksi Studi dan Penilaian Kualitas

#### 1. Hasil Pencarian dan Seleksi Artikel

Pencarian menggunakan database Google Scholar, DOAJ, Portal Garuda, PubMed. Pada tahap identifikasi total jumlah artikel yang muncul sesuai kata kunci yang sudah di tetapkan sebanyak 919 artikel dengan rincian sebagai berikut:

Tabel 4. Pencarian Menggunakan Data Base dan Kata kunci

NO	DATABASE	KATA KUNCI	JUMLAH ARTIKEL
1	Google Scholar	Sarapan dan obesitas pada anak usia sekolah	633
2	Portal Garuda	Sarapan dan status gizi pada anak usia sekolah	12
		Sarapan dan obesitas pada anak sd	3
3	DOAJ	Breakfast and Obesity in School Aged children	113
4	PUBMED	Skipping breakfast and Obesity and School Children	158
TOTAL			919

#### 2. Hasil Penilaian Kualitas Artikel

Penilaian kualitas artikel dilakukan menggunakan appraisal checklist yang terdiri dari 12 kriteria, dimana 10 artikel dinilai kualitasnya masing-masing kriteria diberi nilai Ya dan Tidak. Artikel yang mendapat dinilai >75% masuk dalam kriteria inklusi atau memenuhi kualitas dan dibawah <75% tidak berkualitas dan harus dibuang arena akan memberikan bias atau validitas rendah. Pada Tabel 5, terlihat hasil penilaian artikel, dan memberikan hasil 10 artikel yang akan di analisis lebih lanjut .

Tabel 5. Kualitas Artikel Menggunakan Appraisal Checklist

NO	KRITERIA APPRAISAL CHECKLIST
1.	Apakah teori yang digunakan masih sesuai atau sudah kadaluarsa ?
2.	Apakah teori yang digunakan mempunyai kredibilitas yang tinggi ?
3.	Apakah desain penelitian sesuai dengan tujuan penelitian ?
4.	Apakah populasi sesuai dengan tujuan penelitian ?
5.	Apakah sampel/responden sesuai tujuan penelitian ?
6.	Apakah perhitungan jumlah sampel sesuai kaidah perhitungan ?
7.	Apakah variable yang ditetapkan sesuai dengan tujuan penelitian?
8.	Untuk studi epidemiologi/experiment, Apakah ada kontrol untuk variable perancu (confounder)?
9.	Apakah instrument yang digunakan memiliki sensitivitas dan spesifisitas?
10.	Jika menggunakan kuesioner, apakah kuesioner disusun berdasarkan teori atau kaidah penyusunan kuesioner?
11.	Untuk studi epidemiologi/experiment Apakah ada uji validitas dan reliabilitas ?
12.	Apakah analisis data sesuai kaidah analisis dan tujuan penelitian ?

Tabel 6. Hasil Penilaian Kualitas Artikel Menggunakan Appraisal Checklist

NO	Penulis	Kriteria												Hasil (%)
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	(Putu et al., 2020)	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Ya	83%
2	(Kurniawati & Fayasari, 2018)	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Ya	83%
3	(Rosyidah et al., 2015)	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Ya	83%
4	(Annan et al., 2020)	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Ya	83 %
5	(Munawaroh et al., 2020)	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Ya	83 %
6	(Dainy, Fauza Rizqia, et al., 2020)	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Ya	83 %
7	(Aanesen et al., 2020)	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Ya	83 %
8	(Yunarwati et al., 2015)	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Ya	83 %
9	(Rahmiwati et al., 2018)	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Ya	83 %
10	(Al-Hazzaa et al., 2020)	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Ya	83 %

#### **D. Daftar Hasil Pencarian Artikel**

Tahap selanjutnya dilakukan identifikasi berdasarkan kriteria tahun terbit , duplikasi, judul yang tidak relevan dengan topik atau sesuai dengan tabel PICOS kriteria inklusi dan eksklusi. Jumlah artikel yang teridentifikasi sebanyak 45 artikel dan sebanyak 874 artikel tidak dapat diteruskan karena tidak relevan dengan topik.

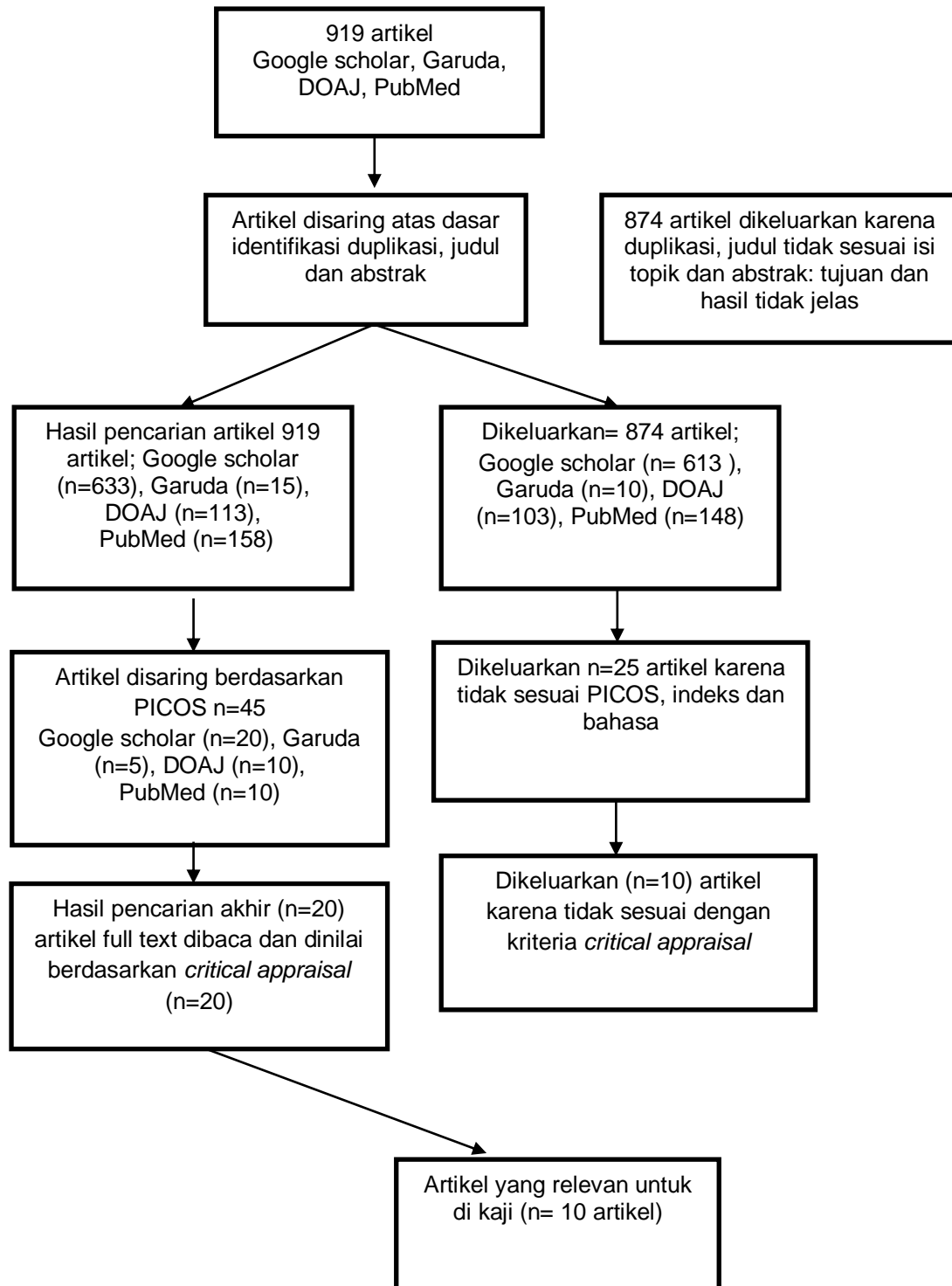
Selanjutnya 45 artikel tersebut diseleksi dengan format PICOS dan menghasilkan 20 artikel .Pada penilaian akhir ( final assesment) dilakukan seleksi dengan menilai kualitas artikel menggunakan *critical appraisal*. Dengan membaca 20 artikel full text dan memberikan tanda koreksi pada setiap lembar artikel. Akhirnya, memperoleh 10 artikel relevan yang dijadikan objek studi. Berikut ini tahapan seleksi artikel yang disajikan dengan bagan PRISMA checklist (Gambar 1) pada halaman selanjutnya.

#### **E. Analisis Data**

Analisis data dilakukan secara kualitatif , berdasarkan 10 artikel yang terpilih dikaji sesuai karakteristik studi, karakteristik responden dan karakteristik temuan kemudian dilakukan pembahasan.



**Gambar 1 Bagan PRISMA Checklist**



**BAB IV**  
**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**A. Hasil Dan Pembahasan**

**1. Karakteristik Studi**

Tabel 7. Karakteristik Studi

NO	Penulis, Tahun terbit, Judul, Nama Jurnal, Database	Desain penelitian, Sampel, Lokasi, Variabel, Instrumen, Metode Analisis	Hasil	Kesimpulan
1	<p>(Putu et al., 2020)</p> <p><b><i>Hubungan Antara Sarapan Dengan Obesitas Pada Anak Usia 6 – 12 Tahun</i></b></p> <p><b><i>Jurnal Medika Udayana</i></b></p> <p><b><i>Google Scholar</i></b></p>	<p>Desain : Cross-sectional</p> <p>Sampel : 178 orang anak usia 6-12 Tahun</p> <p>Lokasi : SDK Santo Yoseph 2 Denpasar</p> <p>Variabel : Kebiasaan sarapan dan obesitas</p> <p>Instrumen : kuesioner kebiasaan berkaitan dengan sarapan dan <i>food recall 24</i></p>	<p>Sering sarapan : 139 (78,1%) Jarang sarapan: 39 (21,9%)</p> <p>Obesitas : 57 (32%) Tidak Obesitas : 121 (68,0%)</p> <p>Ada hubungan antara sarapan dengan obesitas (p&lt;0,05)</p>	<p>Prevalensi obesitas sebesar pada anak usia 6-12 tahun sebesar 32%.</p> <p>Prevalensi anak usia sekolah dengan kebiasaan sarapan sebanyak 78,1%.</p> <p>Anak yang tidak sarapan berisiko 2,8 kali lebih</p>

		<p><i>jam</i></p> <p>Metode Analisis : Chi-square, T-independen, Mann-Whitney</p>		<p>besar mengalami obesitas</p>
2	<p>(Kurniawati &amp; Fayasari, 2018)</p> <p><b>Sarapan Dan Asupan Selingan Terhadap Status Obesitas Pada Anak Usia 9-12 Tahun</b></p> <p><i>Jurnal Ilmu Gizi Indonesia</i></p> <p><b>Garuda</b></p>	<p>Desain : Cross-sectional</p> <p>Sampel : 140 orang berusia 9-11 Tahun</p> <p>Lokasi : SDI Pondok Duta Depok</p> <p>Variabel : Sarapan, asupan selingan, dan obesitas</p> <p>Instrumen : kuesioner SQFFQ, timbangan digital, microtoise</p> <p>Metode Analisis : Chi-square</p>	<p>Sering sarapan : 69(49,2%)</p> <p>Jarang sarapan: 71(50,7%)</p> <p>Obesitas : 36(25,7%)</p> <p>Tidak Obesitas : 104 (74,2%)</p> <p>Ada hubungan frekuensi sarapan dengan obesitas(<math>p &lt; 0,05</math>)</p>	<p>Kejadian obesitas pada siswa SDI Pondok Duta Depok dipengaruhi oleh kebiasaan sarapan dan asupan energi yang tinggi dalam sehari</p>
3	<p>(Rosyidah &amp; Ririn Andrias, 2015)</p> <p><b>Jumlah Uang Saku dan Kebiasaan Melewatkan Sarapan dengan</b></p>	<p>Desain : Cross-sectional</p> <p>Sampel : 52 orang siswa berusia 9-12</p>	<p>Sering sarapan : 23 (44,2%)</p> <p>Jarang sarapan: 29 (55,8%)</p>	<p>Kebiasaan melewatkan sarapan dan jumlah uang saku berkontribusi</p>

	<p><b>Status Gizi Lebih Anak Sekolah Dasar</b></p> <p><b>Jurnal Media Gizi Indonesia</b></p> <p><b>Google Scholar</b></p>	<p>tahun</p> <p>Lokasi : SDN Ploso I-172 Surabaya</p> <p>Variabel : Jumlah uang saku, kebiasaan sarapan, dan status gizi</p> <p>Instrumen : timbangan digital, microtoise, kuesioner terstruktur</p> <p>Metode Analisis : Chi-square</p>	<p>Obesitas : 33 (63,4%)</p> <p>Tidak Obesitas : 19 (36,5%)</p> <p>Ada hubungan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi lebih (<math>p &lt; 0,05</math>)</p>	<p>terhadap status gizi lebih pada anak</p>
4	<p>(Annan et al., 2020)</p> <p><b>Relationship Between Breakfast consumption, BMI Status and Physical Fitness of Ghanian School-aged Children</b></p> <p><b>BMC Nutrition</b></p> <p><b>DOAJ</b></p>	<p>Desain : Cross-sectional</p> <p>Sampel : 438 orang siswa berusia rata-rata 11 tahun</p> <p>Lokasi : 10 Sekolah Dasar di Kumasi Ghana</p> <p>Variabel : Konsumsi sarapan, status IMT dan aktivitas fisik</p> <p>Instrumen : kuesioner terkait pengetahuan,</p>	<p>Sering sarapan : 276 (78,9%)</p> <p>Jarang sarapan: 74 (21,1%)</p> <p>Obesitas : 46(10,5%)</p> <p>Tidak Obesitas : 392 (89,4%)</p> <p>Tidak ada hubungan antara sarapan dengan status gizi lebih (<math>p &gt; 0,05</math>)</p>	<p>Lebih dari 15% sampel sering melewatkan sarapan.</p> <p>Hampir 40% anak memiliki status kebugaran fisik yang buruk</p>

		<p>sikap, dan praktik kebiasaan sarapan, hand grip dynamometer , timbangan digital, pita lila</p> <p>Metode Analisis : Independent T-test dan Mann Whitney</p>		
5	<p>(Munawaroh et al., 2020)</p> <p><b>Hubungan Kebiasaan makan Pagi (Sarapan) dengan Status Gizi Anak Usia Sekolah di SD Muhammadiyah terpadu Ponorogo</b></p> <p><b>Jurnal Keperawatan Muhammadiyah</b></p> <p><b>Google Scholar</b></p>	<p>Desain : Cross-sectional</p> <p>Sampel : 113 orang kelas 4-5</p> <p>Lokasi : SD Muhammadiyah Terpadu Ponorogo</p> <p>Variabel : Kebiasaan sarapan dan status gizi</p> <p>Instrumen : kuesioner, timbangan injak, microtoise</p> <p>Metode Analisis : Chi-square</p>	<p>Sering sarapan : 75 (66,4%)</p> <p>Jarang sarapan: 38 (33,5%)</p> <p>Obesitas : 26(23%)</p> <p>Tidak Obesitas : 87 (77%)</p> <p>Tidak ada hubungan antara sarapan dengan status gizi lebih (<math>p&gt;0,05</math>)</p>	<p>Kebiasaan makan pagi bukan menjadi faktor penyebab status gizi anak sekolah</p>
6	<p>(Dainy, Fauza Rizqia, et al., 2020)</p> <p><b>Perbedaan Status Gizi dan Pola Jajan</b></p>	<p>Desain : Cross-sectional</p> <p>Sampel : 70</p>	<p>Sering sarapan : 29 (41,4%)</p> <p>Jarang</p>	<p>Sarapan atau tidak anak usia sekolah</p>

	<p><b>Anak Sekolah Dasar di Jakarta Berdasarkan Rutinitas Sarapan</b></p> <p><b>Jurnal ARKESMAS</b></p> <p><b>Google Scholar</b></p>	<p>orang siswa kelas 4-5</p> <p>Lokasi : MI Al Falah Jakarta</p> <p>Variabel : Rutinitas sarapan, status gizi, pola jajan</p> <p>Instrumen : kuesioner, timbangan digital, microtoise</p> <p>Metode Analisis : Independent T-test</p>	<p>sarapan: 41 (58,6%)</p> <p>Obesitas : 24 (34,2%)</p> <p>Tidak Obesitas : 46 (65,7%)</p> <p>Ada perbedaan status gizi antara yang sering sarapan dan jarang sarapan (<math>p&gt;0,05</math>)</p>	<p>tetap melakukan jajan di sekolah</p>
7	<p>(Aanesen et al., 2020)</p> <p><b>Breakfast skipping and overweight/obesity in first grade primary school children</b></p> <p><b>Clinical Obesity</b></p> <p><b>PUBMED</b></p>	<p>Desain : Cross-sectional</p> <p>Sampel : 4360 orang siswa kelas 1</p> <p>Lokasi : Sekolah umum di Iceland</p> <p>Variabel : Sarapan dan status gizi</p> <p>Instrumen : kuesioner, timbangan digital, microtoise</p> <p>Metode Analisis :</p>	<p>Sering sarapan : 320 (7,3%)</p> <p>Jarang sarapan: 4040 (92,7%)</p> <p>Obesitas : 776 (17,7%)</p> <p>Tidak Obesitas : 3584 (81,8%)</p> <p>Ada hubungan antara melewatkan sarapan dengan kegemukan (<math>p&lt;0,05</math>)</p>	<p>Kebiasaan sarapan berhubungan dengan kegemukan hanya pada anak perempuan kelas 1 di Iceland</p>

		Analisis regresi		
8	<p>(Yunarwati et al., 2015)</p> <p><b><i>Kebiasaan sarapan tidak berhubungan dengan status gizi anak sekolah dasar di Kabupaten Timor Tengah Selatan, Provinsi Nusa Tenggara Timur</i></b></p> <p><b><i>Jurnal Gizi dan Dietetik Indonesia</i></b></p> <p><b><i>Portal Garuda</i></b></p>	<p>Desain : Cross-sectional</p> <p>Sampel : 313 orang siswa kelas 2-6</p> <p>Lokasi : Sekolah Dasar di Kabupaten Timor Tengah, Provinsi Nusa Tenggara Timur</p> <p>Variabel : sarapan dan status gizi</p> <p>Instrumen : kuesioner terstruktur dan formulir food recall 24 jam, timbangan digital, dan microtoise</p> <p>Metode Analisis : Chi-square</p>	<p>Sering sarapan : 257 (82,1%)</p> <p>Jarang sarapan: 56 (17,8%)</p> <p>Obesitas : 0(0%)</p> <p>Tidak Obesitas : 313(100%)</p> <p>Tidak ada hubungan kebiasaan sarapan dengan status gizi (<math>p&gt;0,05</math>)</p>	<p>Proporsi kebiasaan sarapan anak sekolah 82,1%</p> <p>Tidak ada hubungan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi pada anak sekolah</p>
9	<p>(Rahmiwati et al., 2018)</p> <p><b><i>Determinan Obesitas Pada Anak Usia Sekolah Dasar</i></b></p> <p><b><i>Jurnal Kesehatan</i></b></p> <p><b><i>Google Scholar</i></b></p>	<p>Desain : Cross-sectional</p> <p>Sampel : 28 orang siswa berusia 7-10 tahun</p> <p>Lokasi : SD IT Robbani</p>	<p>Sering sarapan : 16 (14,2%)</p> <p>Jarang sarapan: 12 (85,7%)</p> <p>Obesitas : 4 (14,2%)</p>	<p>Tidak ada hubungan antara aktivitas fisik, konsumsi makanan pokok, sarapan, konsumsi</p>

		<p>Indralaya Palembang</p> <p>Variabel : Aktivitas fisik, konsumsi makanan pokok, sarapan</p> <p>Instrumen : kuesioner pengetahuan dan sikap tentang makanan bergizi</p> <p>Metode Analisis : Chi-square</p>	<p>Tidak Obesitas : 24 (85,7%)</p> <p>Tidak ada hubungan sarapan dengan status gizi (<math>p&gt;0,05</math>)</p>	<p>snack, konsumsi fast food dan jajan dengan status gizi</p>
10	<p>(Al-Hazzaa et al., 2020)</p> <p><b><i>Anthropometric, Familial- and Lifestyle-Related Characteristics of School Children Skipping Breakfast in Jeddah, Saudi Arabia</i></b></p> <p><b><i>Nutrients</i></b></p> <p><b><i>PUBMED</i></b></p>	<p>Desain : Cross-sectional</p> <p>Sampel : 1149 orang siswa kelas 6-12 tahun</p> <p>Lokasi : Sekolah Dasar Jeddah, Arab Saudi</p> <p>Variabel : Antropometri, hubungan keluarga, gaya hidup, dan sarapan</p> <p>Instrumen : kuesioner timbangan digital, dan</p>	<p>Sering sarapan : 464 (40,3%)</p> <p>Jarang sarapan: 685 (59,6%)</p> <p>Obesitas : 331(28,8%)</p> <p>Tidak Obesitas : 818(71,1%)</p> <p>Tidak ada hubungan yang signifikan melewatkan sarapan dengan status gizi lebih (<math>p&gt;0,05</math>)</p>	<p>Umur, jenis kelamin, sosio demografi, pendidikan ayah dan ibu, kurang tidur, berhubungan dengan kebiasaan melewatkan sarapan</p>



		microtoise		
		Metode Analisis : Analisis regresi		

Berdasarkan tabel 7. Dari sepuluh artikel yang memenuhi kriteria keseluruhan artikel berbentuk studi *Cross-sectional*. Studi yang sesuai tinjauan sistematis ini sebagian besar dilakukan di pulau Jawa (Dainy, Fauza Rizqia, et al., 2020; Kurniawati & Fayasari, 2018; Munawaroh et al., 2020; Rosyidah & Ririn Andrias, 2015), satu studi di pulau Bali (Putu et al., 2020), satu studi di Nusa Tenggara Timur (Yunarwati et al., 2015), satu studi dilakukan di Palembang (Rahmiwati et al., 2018), dan 3 studi lagi dilakukan di luar negeri (Aanesen et al., 2020; Al-Hazzaa et al., 2020; Annan et al., 2020) yang terdiri dari Ghana, Iceland, dan Arab Saudi. Total sampel yang diperoleh adalah sebanyak 6841 orang dengan sampel terkecil adalah 28 orang dan sampel terbanyak adalah 4360 orang.

## 2. Kebiasaan Sarapan Pada Anak Usia Sekolah

Kebiasaan sarapan pada anak usia sekolah pada sepuluh artikel yang dikaji dapat dilihat pada tabel 8.

Tabel.8 Kebiasaan Sarapan Pada Anak Usia Sekolah

No	Penulis, Tahun terbit	Kebiasaan Sarapan	Jumlah dan Persentase	
			n	(%)
1	(Putu et al., 2020)	<b>Sering</b>	138	78,1%
		<b>Jarang</b>	39	21,9%
2	(Kurniawati & Fayasari, 2018)	<b>Sering</b>	69	49,2%
		<b>Jarang</b>	71	50,7%
3	(Rosyidah & Ririn	<b>Sering</b>	23	44,2%

	Andrias, 2015)	<b>Jarang</b>	29	55,8%
4	(Annan et al., 2020)	<b>Sering</b>	276	78,9%
		<b>Jarang</b>	74	21,1%
5	(Munawaroh et al., 2020)	<b>Sering</b>	75	66,3%
		<b>Jarang</b>	38	33,6%
6	(Dainy, Fauza Rizqia, et al., 2020)	<b>Sering</b>	29	41,4%
		<b>Jarang</b>	41	58,6%
7	(Aanesen et al., 2020)	<b>Sering</b>	320	7,3%
		<b>Jarang</b>	4040	92,7%
8	(Yunarwati et al., 2015)	<b>Sering</b>	257	82,1%
		<b>Jarang</b>	56	17,8%
9	(Rahmiwati et al., 2018)	<b>Sering</b>	16	57,1%
		<b>Jarang</b>	12	42,8%
10	(Al-Hazzaa et al., 2020)	<b>Sering</b>	464	40,3%
		<b>Jarang</b>	685	59,6%

Berdasarkan tabel 8 pada sepuluh artikel yang dikaji terdapat lima artikel yang menyatakan kebiasaan sarapan anak usia sekolah pada kategori sering dengan persentase > 50%, yaitu pada artikel Putu et al. (2020) sebanyak 78,1% , Annan et al.(2020) sebanyak 78,9%, Munawaroh et.al (2020) sebanyak 66,4% orang, Yunarwati et.al (2015) sebanyak 82,1%, dan Rahmiwati et al.(2018) sebanyak 57,1%.

Sedangkan lima artikel lainnya menyatakan anak usia sekolah memiliki kebiasaan sarapan pada kategori jarang dengan persentase > 50% . Hal tersebut dapat dilihat pada artikel Kurniawati dan Fayasari (2018) anak yang memiliki kebiasaan tidak sarapan sebanyak 50,7%, Rosyidah dan Ririn Andrias (2015) sebanyak 55,8%, Dainy et al.(2020) sebanyak 58,6%, Aanesen et al. (2020) sebanyak 92,7%, dan yang terakhir pada artikel Al-Hazza et al.(2020) sebanyak 59,6%. Usia anak

sekolah yang dominan jarang sarapan adalah 10-12 tahun (Yunarwati et al., 2015).

Pada artikel Munawaroh et al. (2020) alasan anak jarang sarapan karena terburu-buru dan takut terlambat serta ditemukan pula alasan lain yaitu akan mengalami sakit perut jika makan terlalu pagi. Dalam artikel Annan et al. (2020) disebutkan pula anak jarang sarapan karena kekurangan uang atau kegagalan ibu menyiapkan sarapan di rumah, takut terlambat ke sekolah, dan sakit perut setelah sarapan. Pada artikel Dainy et al. (2020) anak jarang menyantap sarapan dikarenakan orang tua tidak menyiapkan sarapan hal ini juga berkaitan dengan kurangnya pengetahuan tentang pentingnya sarapan.

Artikel Yunarwati et al. (2015) kebiasaan sarapan pada anak berhubungan dengan pekerjaan ibu. Ibu yang tidak bekerja memiliki waktu lebih banyak untuk menyiapkan sarapan anak sehingga anak tidak terburu-buru dan dapat menyantap sarapan dengan baik. Sedangkan ibu yang bekerja hanya mempunyai waktu yang terbatas di pagi hari. Pada artikel Al-Hazza et al (2020) menyebutkan faktor yang mempengaruhi kebiasaan atau asupan sarapan antara lain umur, jenis kelamin, pendidikan ayah dan ibu, serta kurang tidur.

### 3. Kejadian Obesitas Pada Anak Usia Sekolah

Kejadian obesitas pada anak usia sekolah pada sepuluh artikel yang dikaji dapat dilihat pada tabel 9.

Tabel 9. Status Obesitas Pada Anak Usia Sekolah

No	Penulis, Tahun terbit	Obesitas	Jumlah dan Persentase	
			N	(%)
1	(Putu et al., 2020)	Ya	57	32%
		Tidak	121	68%
2	(Kurniawati & Fayasari,	Ya	36	25,7%

	2018)	<b>Tidak</b>	104	73,5%
3	(Rosyidah & Ririn Andrias, 2015)	<b>Ya</b>	33	63,4%
		<b>Tidak</b>	19	36,5%
4	(Annan et al., 2020)	<b>Ya</b>	40	11,4%
		<b>Tidak</b>	310	88,5%
5	(Munawaroh et al., 2020)	<b>Ya</b>	26	23%
		<b>Tidak</b>	87	77%
6	(Dainy, Fauza Rizqia, et al., 2020)	<b>Ya</b>	24	34,2%
		<b>Tidak</b>	46	65,7%
7	(Aanesen et al., 2020)	<b>Ya</b>	776	17,7%
		<b>Tidak</b>	3584	81,8%
8	(Yunarwati et al., 2015)	<b>Ya</b>	0	0%
		<b>Tidak</b>	313	100%
9	(Rahmiwati et al., 2018)	<b>Ya</b>	4	14,2%
		<b>Tidak</b>	24	85,7%
10	(Al-Hazzaa et al., 2020)	<b>Ya</b>	331	28,8%
		<b>Tidak</b>	818	71,1%

Berdasarkan tabel diatas, sembilan dari sepuluh artikel menyatakan bahwa kejadian tidak obesitas pada anak usia sekolah persentasenya lebih dominan daripada kejadian obesitas. Hanya pada artikel Rosyidah et.al (2015) yang memiliki persentase kejadian obesitas >50% daripada yang tidak mengalami obesitas .

Artikel Putu et al. (2020) menyebutkan bahwa anak yang obesitas disebabkan karena kebiasaan tidak sarapan, total asupan energy harian yang lebih tinggi, serta jenis kelamin. Anak usia 6-12 tahun berjenis kelamin laki-laki mengalami risiko 3,2 kali lebih tinggi untuk menjadi obesitas dibanding perempuan dikarenakan anak laki-laki

memiliki kebiasaan menonton tv, bermain game lebih sering, kebiasaan snacking serta konsumsi makanan cepat saji.

Pada artikel Kurniawati dan Fayasari (2018) obesitas disebabkan kelebihan asupan makanan sehari-hari. Salah satunya adalah kebiasaan mengemil yang terkadang mengandung lemak tinggi sehingga dapat meningkatkan energi dari asupan total sehari. Dalam artikelnya Rosyidah et al. (2020) menyebutkan besarnya jumlah uang saku berhubungan dengan kejadian gizi lebih. Semakin besar uang saku anak sekolah, maka akan semakin besar daya beli terhadap makanan dan mendorong konsumsi berlebih.

#### 4. Gambaran Kebiasaan Sarapan Dengan Obesitas Pada Anak Usia Sekolah

Gambaran kebiasaan sarapan dengan obesitas pada anak usia sekolah dapat dilihat pada tabel 10 dibawah ini.

Tabel 10. Gambaran Kebiasaan Sarapan Dengan Obesitas Pada Anak Usia Sekolah

No	Penulis, Tahun terbit	Kebiasaan Sarapan	Obesitas			
			Ya	%	Tidak	%
1	(Putu et al., 2020)	<b>Sering</b>	37	26,6%	102	73,4 %
		<b>Jarang</b>	20	51,3%	19	48,7%
2	(Kurniawati & Fayasari, 2018)	<b>Sering</b>	7	10,1%	62	89,9%
		<b>Jarang</b>	29	40,8%	42	59,%
3	(Rosyidah & Ririn Andrias, 2015)	<b>Sering</b>	11	47,8%	12	52,2%
		<b>Jarang</b>	22	75,8%	7	24,1%
4	(Annan et al., 2020)	<b>Sering</b>	33	11,9%	243	88%
		<b>Jarang</b>	7	9,4%	67	90,5%

5	(Munawaroh et al., 2020)	<b>Sering</b>	15	20%	60	80%
		<b>Jarang</b>	11	28,9%	27	71,1%
6	(Dainy, Fauza Rizqia, et al., 2020)	<b>Sering</b>	8	27,5%	21	72,4%
		<b>Jarang</b>	16	39%	25	60,9%
7	(Aanesen et al., 2020)	<b>Sering</b>	702	17,3%	3338	82,6%
		<b>Jarang</b>	74	23,1%	246	76,8%
8	(Yunarwati et al., 2015)	<b>Sering</b>	0	0%	257	100%
		<b>Jarang</b>	0	0%	56	100%
9	(Rahmiwati et al., 2018)	<b>Sering</b>	3	18,7%	13	81,2%
		<b>Jarang</b>	1	8,3%	11	91,6%
10	(Al-Hazzaa et al., 2020)	<b>Sering</b>	119	25,7%	345	74,3%
		<b>Jarang</b>	212	30,9%	473	69,1%

Berdasarkan tabel 10. Tiga dari sepuluh artikel yang dikaji menyatakan bahwa siswa yang mengalami obesitas pada kelompok yang memiliki kebiasaan tidak sarapan persentasenya yang lebih besar yaitu pada Putu et al., (2020) sebanyak 51,3%, Kurniawati dan Fayasari (2020) sebanyak 40,8% dan pada Rosyidah dan Ririn Andrias (2015) sebanyak 75,8%.

Sedangkan tujuh artikel lagi menyatakan bahwa siswa yang mengalami obesitas pada kelompok yang memiliki kebiasaan tidak sarapan persentase perbedaannya tidak signifikan yaitu pada Annan et al. (2020) sebanyak 11,9%, Munawaroh et al. (2020) sebanyak 28,9%, Dainy et al. (2020) sebanyak 39%, Yunarwati et al. (2015) 0%, Rahmiwati et al. (2018) sebanyak 8,3%, dan Hazza et al. (2020) sebanyak 30,9%.

## 5. Hubungan Kebiasaan Sarapan Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Usia Sekolah

Tabel. 11 Hubungan Kebiasaan Sarapan Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Usia Sekolah

Kebiasaan sarapan dengan Kejadian Obesitas	Jumlah dan persentase	
	n	(%)
Ada hubungan ( $p < 0,05$ )	4	40%
Tidak Ada hubungan ( $p > 0,05$ )	6	60%

Berdasarkan hasil telaah dari sepuluh artikel didapatkan empat artikel menyatakan terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan dengan kejadian obesitas pada anak usia sekolah, yaitu pada artikel (Putu et al. 2020), (Kurniawati dan Fayasari 2018), (Rosyidah dan Ririn Andrias 2015), (Aanesen et al., 2020) . Alasannya jika dibandingkan dengan beberapa variable bebas lain seperti umur, jenis kelamin, kebiasaan makan jajan, kebiasaan aktivitas fisik, serta kebiasaan menonton tv ataupun bermain komputer, kebiasaan sarapan memiliki hubungan yang sangat signifikan dengan obesitas. Terdapat perbedaan yang nyata antara kebiasaan anak yang jarang sarapan dengan yang sering sarapan . Anak yang jarang sarapan memiliki risiko yang lebih tinggi mengalami obesitas. Hal tersebut dikarenakan, anak yang sering melewati sarapan akan cenderung mengonsumsi makanan ringan lebih banyak. Melewatkan sarapan menyebabkan kadar glukosa darah menurun sehingga muncul rasa lapar.

Sedangkan enam artikel lainnya menyatakan tidak terdapat hubungan kebiasaan sarapan dengan kejadian obesitas pada anak usia sekolah. Yaitu pada artikel (Annan et al., 2020), (Munawaroh et al., 2020), (Dainy, Rizqiya, et al., 2020), (Yunarwati et al., 2015), (Rahmiwati et al., 2018) dan (Al-Hazzaa et al., 2020). Hasil ini menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan bukan faktor penentu anak mengalami obesitas.

Dalam artikelnya Munawaroh et al.(2020) menyebutkan jika sarapan hanya menyumbang sedikit asupan dari kebutuhan sehari-hari sehingga tidak bisa dijadikan faktor penentu dalam kejadian obesitas. Diperkuat dengan artikel Rahmiwati et., (2018) yang menyatakan bahwa pola makan adalah penentu terjadinya obesitas yaitu dengan mengonsumsi makanan dengan porsi besar , tinggi lemak, karbohidrat serta rendah serat. Faktor-faktor yang mampu memperburuk keadaan gizi anak usia sekolah adalah perilaku dalam memilih serta menentukan jenis makanan karena kurang pengawasan dari orang tua. Selain itu jenis kelamin juga berhubungan dengan status obesitas .



## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan 10 artikel yang ditelaah didapatkan hasil bahwa terdapat 5 artikel yang menyatakan kebiasaan sarapan anak usia sekolah pada kategori sering dengan persentase > 50%. Terdapat 1 artikel yang memiliki persentase kejadian obesitas >50% daripada yang tidak mengalami obesitas . Terdapat 6 artikel yang menyatakan tidak ada hubungan kebiasaan sarapan dengan kejadian obesitas pada anak usia sekolah.

#### **B. Saran**

1. Penelitian lebih lanjut perlu dilakukan untuk menilai asupan makanan dengan food record serta penjelasan mengenai rentang usia yang dominan memiliki kebiasaan sarapan dan mengalami obesitas pada anak usia sekolah,
2. Perlu adanya optimalisasi penyuluhan tentang pentingnya sarapan pagi kepada orang tua untuk meningkatkan kebiasaan sering sarapan pada anak usia sekolah.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aanesen, A., Katzmarzyk, P. T., & Ernstsens, L. (2020). *Breakfast skipping and overweight / obesity in first grade primary school children: A nationwide register-based study in Iceland. May, 1–8.* <https://doi.org/10.1111/cob.12384>
- Al-Hazzaa, H. M., Al-Rasheedi, A. A., Alsulaimani, R. A., & Jabri, L. (2020). Anthropometric, familial-and lifestyle-related characteristics of school children skipping breakfast in Jeddah, Saudi Arabia. *Nutrients*, 12(12), 1–19. <https://doi.org/10.3390/nu12123668>
- Annan, R. A., Sowah, S. A., Apprey, C., Ama, N., & Agyapong, F. (2020). *Relationship between breakfast consumption , BMI status and physical fitness of Ghanaian school-aged children.* 1–9.
- Dainy, N. C., Fauza Rizqia, Kusumaningati, W., & Yunieswati, W. (2020). Perbedaan Status Gizi dan Pola Jajan Anak Sekolah Dasar di Jakarta Berdasarkan Rutinitas Sarapan. *ARKESMAS (Arsip Kesehatan Masyarakat)*, 5(1), 26–33. <https://doi.org/10.22236/arkesmas.v5i1.4980>
- Dainy, N. C., Rizqiya, F., Kusumaningati, W., & Yunieswati, W. (2020). *Perbedaan Status Gizi dan Pola Jajan Anak Sekolah Dasar di Jakarta Berdasarkan Rutinitas Sarapan Differences in Nutritional Status and Snacking Patterns in School Age Children in Jakarta Based on Breakfast Routinity.* 5, 26–33.
- Didit Damayanti, M.Sc., D., Pritasari, S.K.M., M. S., & Nugraheni Tri L, S.K.M., M. (2017). *Gizi Dalam Daur Kehidupan (Vol. 1).*
- Hardinsyah, & Aries, M. (2012). Jenis Pangan Sarapan Dan Perannya Dalam Asupan Gizi Harian. *Jurnal Gizi Dan Pangan.*
- Kemendes RI. (2018). Laporan Riskesdas Nasional 2018. In *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.*
- Kemendes RI. (2012). Pedoman Pencegahan Dan Penanggulangan Kegemukan Dan Obesitas Pada Anak Sekolah. In *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.*
- Kurniawati, P., & Fayasari, A. (2018). Sarapan dan asupan selingan terhadap status obesitas pada anak usia 9-12 tahun. *Ilmu Gizi Indonesia*, 01(02), 69–76.
- Menteri Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019.*
- Munawaroh, S., Muftiana, E., & Dwirahayu, Y. (2020). *Hubungan*

*Kebiasaan Makan Pagi ( Sarapan ) Dengan Status Gizi Anak Usia Sekolah Di Sd Muhammadiyah Terpadu Ponorogo. 5(2), 117–121.*

Noviyanti, R. D., Pertiwi, D., & Kusudaryati, D. (2018). Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Status Gizi Siswa Sd Muhammadiyah Program Khusus Surakarta. *University Research Colloquium, 272–277.*

Nursalam. (2020). *Penulis Literature Review Dan Systematic Review Pada Pendidikan Kesehatan (Contoh).*

Putu, N., Sukma, W., S, W. C. W., Y, P. C. D., Studi, P., Dokter, P., Kedokteran, F., Udayana, U., & Udayana, U. (2020). Hubungan Antara Sarapan Dengan Obesitas Pada Anak usia 6-12 Tahun. *Jurnal Medika Udayana, 9(1), 22–27.*

Rahmiwati, A., Januar, R., Arinda, D. F., & Utama, F. (2018). *Determinan Obesitas Pada Anak Usia Sekolah Dasar. 11(2), 25–34.*

Rosyidah, Z., & Ririn Andrias, D. (2015). Jumlah Uang Saku Dan Kebiasaan Melewatkan Sarapan Berhubungan Dengan Status Gizi Lebih Anak Sekolah Dasar. *Media Gizi Indonesia, 1–6.*

Sinaga, H. T., Martony, O., & Doloksaribu, T. H. (2020). *Pedoman Penyusunan Karya Tulis Ilmiah / Skripsi Kajian Pustaka ( Literature Review ) Edisi Revisi Pedoman Penyusunan Karya Tulis Ilmiah / Skripsi Kajian Pustaka ( Literature Review ) Edisi Revisi.*

Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. *Journal of Business Research, 104(August), 333–339.* <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2019.07.039>

Suryani, I., Isdiany, N., & Kusumayanti, G. dewi. (2018). Dietetik penyakit tidak menula. *Kementerian Kesehatan Reublik Indonesia.*

Widanti, Y. A. (2017). Prevalensi, Faktor Risiko, dan Dampak Stunting pada Anak Usia Sekolah. *Jurnal Teknologi Dan Industri Pangan, 1(1), 23–28.*

World Health Organization. (2015). Part II: Global health indicators. *World Health Statistics 2015.*

World Health Organization. (2020). Obesity and overweight Key Fact. *Medicine (Spain)- Fact Sheet, 13(14), 767–776.* <https://doi.org/10.1016/j.med.2020.07.010>

Yunarwati, I., Hadi, H., & Julia, M. (2015). *Kebiasaan sarapan tidak berhubungan dengan status gizi anak sekolah dasar di Kabupaten Timor Tengah Selatan , Provinsi Nusa Tenggara Timur. 3(2), 77–86.*

# LAMPIRAN

## Lampiran 1

### BUKTI PENCARIAN LITERATURE

Kata Kunci : Sarapan dan Obesitas Pada Anak Usia Sekolah  
Jumlah Artikel : 633  
Tahun : 2015-2020  
Database : Google Scholar

The screenshot shows a Google Scholar search interface. The search bar contains the text "sarapan dan obesitas pada anak usia sekolah". Below the search bar, it indicates "Sekitar 633 hasil (0,04 dB)". There are three search results listed:

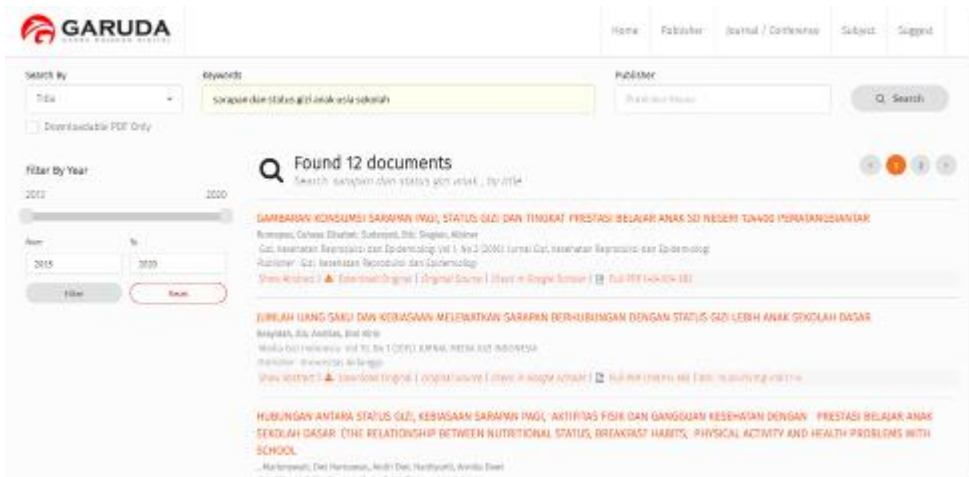
- Result 1:** [PDF] HUBUNGAN ANTARA SARAPAN DENGAN OBESITAS PADA ANAK USIA 6-12 TAHUN. IGDN Sidiarta, IGAPE Pratiwi - [ejournal.unud.ac.id](#). Jurnal Gizi dan Pangan, 2012, 7(2): 89-96. Widiyanti, P. and Sidiarta, I. Kebiasaan Sarapan dan Performa Akademik Pada Anak Sekolah Dasar di Daerah Suburban ... B. Fatmah, Z. Faktor Risiko Kejadian Obesitas pada Murid Sekolah Dasar Usia 6-7 Tahun di Semarang ...
- Result 2:** [PDF] Hubungan Kebiasaan Makan Pagi (Sarapan) Dengan Status Gizi Anak Usia Sekolah Di SD Muhammadiyah Terpadu Ponorogo. S Munawaroh, E Nufusa - [journal.um-surabaya.ac.id](#). ... Hasil ini sesuai dengan penelitian Marita dan Kusumawati, (2013) bahwa tidak biasa sarapan bukan merupakan faktor yang ... pada anak sekolah (6-12 tahun) sebesar 9,2%. Sejak tahun 1970 hingga 2010, kejadian obesitas meningkat dua kali lipat pada anak usia 2-5 ...
- Result 3:** [PDF] Kotoran Asupan Makanan dan Sedentari dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Sekolah Dasar di Kota Banda Aceh. AH Al Bahaggi - [Buletin Penelitian Kesehatan](#), 2019.

Kata Kunci : Sarapan dan Obesitas Pada Anak SD  
Jumlah Artikel : 3  
Tahun : 2015-2020  
Database : GARUDA

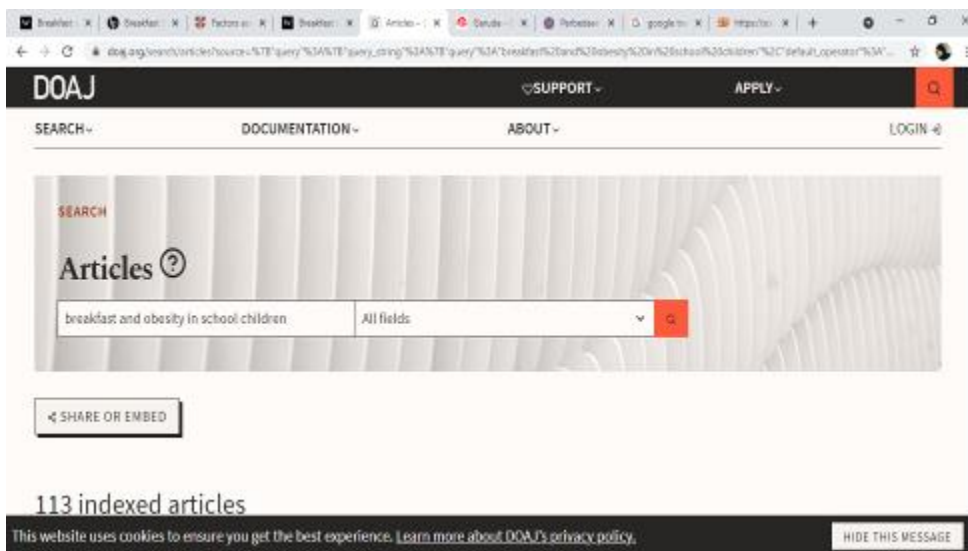
The screenshot shows the GARUDA database search interface. The search bar contains the text "sarapan dan obesitas pada anak sd dan dmp, by title". The results section shows "Found 3 documents". Three search results are listed:

- Result 1:** Sarapan dan asupan selingan terhadap status obesitas pada anak usia 9-12 tahun. Kurniasari, Putri, Roposo, Adhita. Ilmu Gizi Indonesia, Vol 1, No 2 (2018) Ponorogo. Publisher: Program Studi S1 Ilmu Gizi. [Download Original](#) | [Original Source](#) | [Check in Google Scholar](#) | [Full PDF \(108 kb\)](#)
- Result 2:** Sarapan dan asupan selingan terhadap status obesitas pada anak usia 9-12 tahun. Kurniasari, Putri, Roposo, Adhita. Ilmu Gizi Indonesia, Vol 1, No 2 (2018) Ponorogo. Publisher: Program Studi S1 Ilmu Gizi. [Download Original](#) | [Original Source](#) | [Check in Google Scholar](#) | [Full PDF \(108 kb\)](#)
- Result 3:** HUBUNGAN ANTARA SARAPAN DENGAN OBESITAS PADA ANAK USIA 6-12 TAHUN. Widiyanti Sidiarta, IGAPE Pratiwi, Prita Pita Pratiwi, I Gusti Ayu. Jurnal Gizi dan Pangan, Vol 7, No 1 (2012) Vol 7, No 1 (2012). Publisher: Universitas Sebelas Maret.

Kata Kunci : Sarapan dan Status Gizi Pada Anak Usia Sekolah  
 Jumlah Artikel : 12  
 Tahun : 2015-2020  
 Database : GARUDA



Kata Kunci : Breakfast and Obesity in School Aged Children  
 Jumlah Artikel : 113  
 Tahun : 2015-2020  
 Database : DOAJ



Kata Kunci : Skipping Breakfast and Obesity in School Children

Jumlah Artikel : 168

Tahun : 2015-2020

Database : PUBMED

The screenshot shows a web browser window with the URL [pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/?term=skipping+breakfast+and+obesity+school+children](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/?term=skipping+breakfast+and+obesity+school+children). The page features the NIH National Library of Medicine logo and a search bar containing the query "skipping breakfast and obesity school children". Below the search bar, there are buttons for "Save", "Email", and "Send to", along with sorting options "Sorted by Best match" and "Display options".

On the left side, there is a "RESULTS BY YEAR" section with a bar chart showing the number of results from 1994 to 2021. The chart shows a significant increase in results starting around 2015, peaking in 2020.

The main content area displays "158 results" and a message: "Showing results for skipping breakfast and obesity and school children. Your search for skipping breakfast and obesity school children retrieved no results." Below this, a single result is shown with a checkbox, a citation, and a "Share" button.

The link between **breakfast skipping** and **overweight/obesity in children** and adolescents: a meta-analysis of observational studies.  
Cite: [Ardhvirajee E, Narain N, Jassim M, Zerial M, Geware H, Jale F, Larjani B, Azadkhan L. J Diabetes Metab Disord. 2019 Nov;20\(18\):1657-664. doi: 10.1007/s40200-019-00445-1.eCollection 2019 Dec. PMID: 31850680](#) [Free PMC article](#) [Review](#)

Lampiran 2



















**BUKTI BIMBINGAN KTI**















Nama Mahasiswa : Safira Eka Puspita

Nomor Induk Mahasiswa : P01031118114

Prodi : Diploma III Gizi

Nama Pembimbing : Yusnita, SKM, MKM

No	Tanggal	Topik Bimbingan	T.Tangan Pembimbing	T.Tangan Mahasiswa
1	07/10/2020	Diskusi penentuan topik dan pencarian literature		
2	13/10/2020	Pengajuan judul penelitian		
3	20/10/2020	Membahas artikel ilmiah terkait topik penelitian		
4	11/12/2020	Diskusi dan revisi Bab I		
5	11/12/2020	Diskusi dan revisi Bab II		
6	04/01/2021	Diskusi dan revisi Bab III		
7	08/01/2021	Acc Bab I s/d III		
8	10/03/2021	Seminar Proposal		
9	21/06/2021	Revisi dan Acc Proposal oleh pembimbing		

10	25/06/2021	Revisi dan Acc proposal oleh penguji I dan II		
12	05/07/2021	Revisi dan Acc Bab IV, dan V oleh pembimbing		
13	12/07/2021	Seminar Hasil		
14	21/10/2021	Revisi dan Acc KTI oleh pembimbing		
15	27/10/2021	Revisidan Acc KTI oleh penguji I		
16	3/11/2021	Revisi dan Acc KTI oleh penguji II		
17	3/11/2021	Revisi dan Acc Abstrak oleh pembimbing		



### Lampiran 3

#### SURAT PERNYATAAN

Saya bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Safira Eka Puspita

NIM : P01031118114

Menyatakan bahwa data penelitian yang terdapat di KTI saya adalah benar saya ambil dan bila tidak saya bersedia mengikuti ujian ulang (ujian utama saya dibatalkan).

Yang membuat pernyataan,



(Safira Eka Puspita)

*Lampiran 4*

**DAFTAR RIWAYAT HIDUP**

Nama : Safira Eka Puspita

Tempat/Tanggal Lahir : Tebing Tinggi/ 17 Mei 2000

Nama Orang Tua : 1. Ayah : Waris  
2. Ibu : Eka Widianingsih

Jumlah Saudara : 2 bersaudara

Alamat Rumah : Jl. Cinge, Lk.IV, Kel. Bagelen, Kota Tebing Tinggi, Provinsi Sumatera Utara

No. Telp/Hp : 0852-7584-8625

Riwayat Pendidikan : 1. SD Negeri 164330 Kota Tebing Tinggi  
2.SMP Negeri 4 Kota Tebing Tinggi  
3.MA Negeri Kota Tebing Tinggi

Hobbi : Membaca dan memasak

Motto : QS.2:286



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN

Jl. Jamin Ginting Km. 13,5 Kel. Lau Cih Medan Tuntungan Kode Pos 20136  
Telepon: 061-8368633 Fax: 061-8368644  
email : [kepk.poltekkesmedan@gmail.com](mailto:kepk.poltekkesmedan@gmail.com)



PERSETUJUAN KEPK TENTANG  
PELAKSANAAN PENELITIAN BIDANG KESEHATAN  
Nomor: 2110 /KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2021

Yang bertanda tangan di bawah ini, Ketua Komisi Etik Penelitian Kesehatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan, setelah dilaksanakan pembahasan dan penilaian usulan penelitian yang berjudul:

**“Literature Review Hubungan Kebiasaan Sarapan Dengan Kejadian  
Obesitas Pada Anak Usia Sekolah”**

Yang menggunakan manusia dan hewan sebagai subjek penelitian dengan ketua Pelaksana/  
Peneliti Utama : **Safira Eka Puspita**  
Dari Institusi : **Prodi D-III Gizi Poltekkes Kemenkes Medan**

Dapat disetujui pelaksanaannya dengan syarat :  
Tidak bertentangan dengan nilai – nilai kemanusiaan dan kode etik penelitian kesehatan  
Melaporkan jika ada amandemen protokol penelitian.  
Melaporkan penyimpangan/ pelanggaran terhadap protokol penelitian.  
Melaporkan secara periodik perkembangan penelitian dan laporan akhir.  
Melaporkan kejadian yang tidak diinginkan.

Persetujuan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan batas waktu pelaksanaan penelitian seperti tertera dalam protokol dengan masa berlaku maksimal selama 1 (satu) tahun.

Medan, Nopember 2021  
Komisi Etik Penelitian Kesehatan  
Poltekkes Kemenkes Medan

Ketua,

