

**LAPORAN PELAKSANAAN PENGABDIAN MASYARAKAT**

**PENDIDIKAN SARAPAN SEHAT MENUJU BANGSA SEHAT BERPRESTASI  
BAGI ANAK SEKOLAH DASAR NEGERI MAUK III KABUPATEN TANGERANG  
BANTEN**

**Dilaksanakan pada:**

**8 April 2017**



Universitas  
**Esa Unggul**

**Oleh:**

Putri Ronitawati, SKM. M.Si

**PROGRAM STUDI ILMU GIZI  
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS ESA UNGGUL**

**2017**

**Halaman Pengesahan**

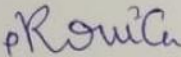
1. Judul Penelitian : Pendidikan Sarapan Sehat Menuju Bangsa Sehat Berprestasi Bagi Anak Sekolah Dasar Negeri Mauk III Kabupaten Tangerang Banten
2. Ketua Peneliti
- a. Nama lengkap dengan gelar : Putri Ronitawati, SKM. M.Si.  
 b. Pangkat/Gol/NIP : 208100381  
 c. Jabatan Fungsional/Struktural :  
 d. Pengalaman penelitian : *(terlampir dalam CV)*  
 e. Program Studi/Jurusan : Ilmu Gizi  
 f. Fakultas : Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan  
 g. Alamat Rumah/HP : Jalan Cipulir VI Rt.013 Rw.008 No.9 Kebayoran Lama Jakarta Selatan  
 i. E-mail : putri.ronitawati@esaunggul.ac.id
3. Jumlah Tim Peneliti :
4. Lokasi Penelitian : SDN Mauk III Tangerang Banten
5. Kerjasama (kalau ada)
- a. Nama Instansi : Pergizi Pangan, Indofood dan HMJ Gizi Fikes UEU  
 b. Alamat :
6. Jangka waktu pengabdian :

Jakarta, 25 Agustus 2017

Ketua Peneliti

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan


Universitas  
Esa Unggul  
Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan  
(Dr. Aprilita Rina Yanti Eff.M. Biomed)  
NIP: 215020572


(Putri Ronitawati, SKM. M.Si)  
NIP:208100381

Menyetujui,

Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat  
Universitas Esa Unggul


Universitas  
Esa Unggul  
LPPM



(DR. Hasyim, SE., MM., M. Ed)

NIK :201040164

**DAFTAR ISI**

	Halaman
LEMBAR IDENTITAS DAN PENGESAHAN .....	2
DAFTAR ISI .....	3
<i>Abstract</i> .....	4
ABSTRAK.....	5
BAB I PENDAHULUAN .....	6
BAB II METODE PELAKSANAAN .....	9
BAB III HASIL DAN PEMBAHASAN .....	14
BAB IV KESIMPULAN .....	15
DAFTAR PUSTAKA .....	16

**PENDIDIKAN SARAPAN SEHAT MENUJU BANGSA SEHAT BERPRESTASI BAGI ANAK  
SEKOLAH DASAR NEGERI MAUK III KABUPATEN TANGERANG BANTEN**

**Putri Ronitawati, SKM.,M.Si.**

Program Studi Ilmu Gizi

Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan

Universitas Esa Unggul

[putri.ronitawati@esaunggul.ac.id](mailto:putri.ronitawati@esaunggul.ac.id)

*Abstract*

*In the 6-12 year period, school-aged children are very sensitive in shaping their cognitive development. If during this period they experience hunger then the opportunity to study in school to be reduced (WFP 2006). School-aged children are an investment nation, which will be the next generation and future assets. Optimal school-age children develop one of them influenced by the provision of appropriate nutrition with balanced nutrition including breakfast. Nutritional needs of school children aged 6-12 years ranged from 1,550 - 2050 Kkal. Breakfast must meet as much as 20-25% calorie needs a day. Results of studies in Indonesia about 20-40% of Indonesian children are not accustomed to breakfast and 44.6% of children breakfast with low nutritional quality. (Hardinsyah 2012; Hardinsyah & Aries M 2012). One message Balanced Nutrition (message six), based on Permenkes No. 41/2014 is a habit of breakfast. This message is socialized to the community, especially school children who apply healthy breakfast behavior, as part of efforts to improve nutrition and human quality of Indonesia. Nutrition education accompanied by the provision of food in schools such as a healthy breakfast will run more effectively when walking in tandem. Healthy breakfast education activity aims to raise public awareness, especially school children about the importance of breakfast, the benefits of breakfast, the type of healthy breakfast, and snacks safe. Materials provided include the principles of balanced nutrition, hand washing before eating, the meaning and benefits of breakfast, type and example of breakfast, tips on getting breakfast, and tips on choosing a safe snack. This activity is held in order to commemorate World Health Day and National Education Day and aim to socialize healthy breakfast education activity for School Children at SDN Mauk III of Tangerang Regency of Banten. Socialization is done by providing nutrition education with comic media "Ayo Sarapan" as one of education media which accompanied by healthy breakfast together in class A total of 268 School Children attend and follow this activity with good Understanding and socialization is strengthened by education media and practice directly related healthy breakfast together in accordance with Balanced Nutrition that is used and given to participants so easily understood so that it can be applied in everyday life both at home and at school. Such activities are important every year with different targets, so that the socialization of healthy breakfast with nutrition education can be achieved well.*

*Keywords: Primary School Children, Nutrition Education, Healthy Breakfast*

### Abstrak

Pada periode 6-12 tahun, anak usia sekolah sangat sensitif dalam membentuk perkembangan kognitifnya. Bila pada periode ini mereka mengalami kelaparan maka kesempatan untuk belajar di sekolah menjadi berkurang (WFP 2006). Anak usia sekolah merupakan investasi bangsa, yang akan menjadi generasi penerus dan aset masa depan. Tumbuh kembang anak usia sekolah yang optimal salah satunya dipengaruhi oleh pemberian gizi yang sesuai dengan gizi seimbang termasuk pemberian sarapan pagi. Kebutuhan gizi anak sekolah usia 6 – 12 tahun berkisar antara 1.550 – 2050 Kkal. Sarapan pagi harus memenuhi sebanyak 20-25% kebutuhan kalori sehari. Hasil studi di Indonesia sekitar 20—40% anak-anak Indonesia tidak terbiasa untuk sarapan dan 44.6% anak sarapan dengan mutu gizi rendah. (Hardinsyah 2012; Hardinsyah & Aries M 2012). Salah satu pesan Gizi Seimbang (pesan keenam), berdasarkan Permenkes No 41/2014 adalah biasakan sarapan. Pesan ini disosialisasikan kepada masyarakat terutama anak sekolah yang menerapkan perilaku sarapan sehat, sebagai bagian dari upaya perbaikan gizi dan kualitas manusia Indonesia. Pendidikan gizi disertai penyelenggaraan makanan di sekolah seperti Sarapan sehat akan berjalan lebih efektif bila berjalan beriringan. Kegiatan pendidikan sarapan sehat bertujuan meningkatkan kesadaran masyarakat khususnya anak sekolah mengenai pentingnya sarapan, manfaat sarapan, jenis sarapan sehat, dan jajanan aman. Materi yang diberikan mencakup prinsip gizi seimbang, cuci tangan sebelum makan, makna dan manfaat sarapan, jenis dan contoh sarapan, tips membiasakan sarapan, dan tips memilih jajanan yang aman. Kegiatan ini dilaksanakan dalam rangka memperingati Hari Kesehatan Dunia dan Hari Pendidikan Nasional serta bertujuan untuk mensosialisasikan kegiatan pendidikan sarapan sehat bagi Anak Sekolah di SDN Mauk III Kabupaten Tangerang Banten. Sosialisasi dilakukan dengan memberikan pendidikan gizi dengan media komik “Ayo Sarapan” sebagai salah satu media edukasi yang disertai dengan sarapan sehat bersama di kelas. Sebanyak 268 Anak Sekolah hadir dan mengikuti kegiatan ini dengan baik. Pemahaman dan sosialisasi diperkuat dengan adanya media edukasi serta praktek secara langsung terkait sarapan sehat bersama sesuai dengan Gizi Seimbang yang digunakan serta diberikan pada peserta sehingga mudah dipahami sehingga dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari baik di rumah maupun di sekolah. Kegiatan seperti ini penting dilakukan setiap tahun dengan target sasaran yang berbeda-beda, sehingga sosialisasi sarapan sehat disertai pendidikan gizi dapat tercapai dengan baik.

**Kata Kunci :** *Anak Sekolah Dasar, Pendidikan Gizi, Sarapan Sehat*

## BAB I PENDAHULUAN

Pada periode 6-12 tahun, anak usia sekolah sangat sensitif dalam membentuk perkembangan kognitifnya. Bila pada periode ini mereka mengalami kelaparan maka kesempatan untuk belajar di sekolah menjadi berkurang (WFP 2006). Anak usia sekolah merupakan investasi bangsa, yang kelak akan menjadi generasi penerus bangsa. Kualitas bangsa di masa depan harus dilakukan sejak dini, sistematis dan berkesinambungan sehingga kualitas sumber daya manusia meningkat. Keadaan gizi yang baik merupakan salah satu indikator kualitas sumber daya manusia, dimana kebutuhan dasar dapat tercukupi dengan baik secara kualitas maupun kuantitas (Sungkowo *et al.* 2008).

Tumbuh kembang anak usia sekolah yang optimal salah satunya dipengaruhi oleh pemberian gizi yang sesuai dengan gizi seimbang. Kebutuhan gizi anak sekolah usia 6 – 12 tahun berkisar antara 1.550 – 2050 Kkal. Sarapan merupakan makanan yang dikonsumsi sebelum atau pada awal kegiatan sehari-hari, dalam waktu dua jam setelah bangun tidur, biasanya tidak lewat dari jam 10.00 dan memberi asupan kalori sekitar 20—35% dari total kebutuhan energi harian (Giovannini 2008). Sarapan pagi harus memenuhi sebanyak 20-25% kebutuhan kalori sehari. Hasil studi di Indonesia, menunjukkan bahwa 20 hingga 40% anak-anak Indonesia tidak terbiasa untuk sarapan (Hardinsyah 2012).

Sarapan pagi bagi anak usia sekolah sangat penting, karena waktu sekolah anak-anak banyak melakukan aktivitas yang membutuhkan energi cukup besar. Hasil penelitian pada anak sekolah dasar di Kabupaten Bogor menunjukkan ada perbedaan yang nyata dalam kemampuan konsentrasi menggunakan uji digit simbol antara anak yang biasa sarapan dengan yang tidak biasa sarapan (Mughtar 2011). Penelitian lain menunjukkan bahwa konsumsi sarapan dapat meningkatkan fungsi kognitif yang berhubungan dengan memori, nilai tes, dan kehadiran di sekolah (Rampersaud *et al.* 2005). Sepuluh jenis makanan yang paling favorit dikonsumsi saat sarapan oleh anak 6—12 tahun adalah nasi putih, telur ceplok/dadar, tempe goreng, sayur berkuah, ikan goreng, mie instan, nasi goreng, sayuran (tumis), tahu goreng, serta roti dan turunannya. Hampir separuh (44.6%) anak sarapan dengan mutu gizi rendah. Sekitar 44.6%, 35.4%, 67.8%, 85.0%, 89.4%, dan 90.3% anak hanya mengonsumsi <15% kebutuhan gizinya (berturut-turut untuk energi, protein, vitamin A, zat besi, kalsium, dan serat) (Hardinsyah & Aries M 2012).

Sarapan bukan sekedar mengonsumsi pangan di pagi hari, tetapi seharusnya dapat memenuhi 15 —30% kebutuhan zat gizi harian. Sementara hasil penelitian menunjukkan

anak yang belum memenuhi kebutuhan gizinya saat sarapan sehingga perlu upaya peningkatan pengetahuan dan praktek untuk meningkatkan mutu gizi sarapan.

Di Kairo prevalensi anak sekolah dasar yang tidak sarapan saat akan berangkat ke sekolah mencapai 3.9% (Wahba *et al.* 2006). Penelitian Pandey *et al.* (2013) di sekolah dasar Benghazi Libya juga menunjukkan bahwa sekitar 38.6% anak melewatkan sarapannya setiap hari. Hasil studi di Indonesia sekitar 20—40% anak-anak Indonesia tidak terbiasa untuk sarapan (Hardinsyah 2012). Perilaku kebiasaan yang masih kurang tersebut dilatarbelakangi oleh rendahnya pengetahuan anak tentang gizi dan kesehatan.

Hasil penelitian Kayapinar (2011) tentang “*Body Mass Index, Dietary Habits, and Nutrition Knowledge among Primary School*” menunjukkan hasil bahwa sebesar 32% dari 200 siswa melewatkan sarapan mereka. Hasil penelitian di Amerika juga menunjukkan 22% anak sekolah berangkat sekolah tanpa sarapan (Mahoney *et al.* 2005). Melewatkan sarapan akan menyebabkan cadangan energi tubuh menjadi habis setelah semalaman. Jarak sekitar dua belas jam antara makan malam dan sarapan akan menyebabkan penurunan kadar glukosa darah, sehingga menyebabkan kekurangan glukosa. Jika hal ini terjadi, dapat menyebabkan gangguan dalam fungsi otak (Al-Oboudi 2010). Faktor-faktor yang memengaruhi kebiasaan sarapan menurut Sandercock, Voss dan Dye (2010) serta Ozdogan, Ozcelik, dan Surucuoglu (2010) antara lain: usia anak, jenis kelamin anak, pengetahuan anak mengenai kesehatan dan gizi, ketersediaan makanan pagi di rumah, waktu tempuh atau jarak antara rumah dengan sekolah, jumlah uang saku, kebiasaan jajan yang mengenyangkan, kebiasaan membawa bekal dari rumah, persepsi tubuh ideal (ingin seperti model), serta pendidikan, pekerjaan, dan penghasilan orang tua.

Di Indonesia, menurut (Khomsan 2005) alasan banyaknya anak yang tidak biasa sarapan sebelum berangkat ke sekolah adalah karena tidak tersedia pangan untuk disantap, pangan tidak menarik, jenis pangan yang disediakan monoton (membosankan), tidak cukup waktu (waktu terbatas) karena harus berangkat pagi. Di perkotaan tidak sarapan seringkali disebabkan kesibukan ibu bekerja, dan waktu yang amat terbatas dipagi hari karena harus segera meninggalkan rumah. Bagi orang tua, khususnya ibu, masalah utama untuk membiasakan sarapan pada anak adalah sulitnya membangunkan anak dari tidurnya untuk sarapan (59%), sulit mengajak anak untuk sarapan (19%), sulit meminta anak menghabiskan sarapan (10%), dan khawatir anak telat sekolah (6%) (Hardinsyah *et al.* 2012).

Suatu penelitian menunjukkan bahwa program pendidikan gizi yang mengajarkan pesan-pesan positif tentang diet berpotensi dapat meningkatkan perilaku diet dan meningkatkan pengetahuan gizi pada anak-anak (Power *et al.* 2005).

Kampanye sarapan sehat khususnya mengenai sarapan harus dilaksanakan secara berkelanjutan oleh semua pihak yaitu anak-anak, ibu, guru, dan tokoh masyarakat. Hal ini diperlukan agar kebiasaan sarapan selalu diterapkan sehingga asupan zat gizi dapat terpenuhi (Briawan D, Ekayanti I, Koerniawati RD 2013).



## BAB II

### METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan dilaksanakan di kelas yang diadakan di SDN Mauk III Tangerang Banten, pada tanggal 8 April 2017. Penyuluhan/pemberian materi diberikan oleh Putri Ronitawati SKM., M.Si. dosen Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul yang pernah berpengalaman sebagai narasumber dalam kegiatan Pekan Sarapan Nasional tahun 2016.

Acara Pendidikan Sarapan Sehat merupakan serangkaian kegiatan yang memberikan edukasi tentang pentingnya sarapan dilaksanakan oleh Perhimpunan Pakar Gizi dan Pangan (PERGIZI PANGAN) Indonesia bekerjasama dengan Himpunan Mahasiswa Jurusan Ilmu Gizi Universitas Esa Unggul serta Indofood. Pada acara ini terdapat beberapa serangkaian acara yaitu :

#### **1. Pelatihan dan edukasi sarapan sehat**

Kegiatan ini dilakukan di Universitas Esa Unggul pada tanggal 6 April 2017 yang Diorganisir oleh Himpunan Mahasiswa Jurusan Ilmu Gizi dan dipimpin oleh panitia lokal dan panitia pusat pada hari sebelum pelaksanaan penyuluhan pendidikan sarapan sehat di SD. Kegiatan dilakukan dengan cara pemaparan materi dan juga simulasi penyuluhan kepada anak SD oleh fasilitator yang dipimpin oleh panitia lokal dan panitia pusat. Kegiatan ini hanya dilakukan oleh panitia lokal yang ditugaskan untuk membantu dalam proses penyiapan sarapan sehat. Minimal disiapkan 6 mahasiswa di setiap SD yang bertugas untuk membantu dalam penyiapan sarapan sehat. .

#### **2. Pendidikan Sarapan Sehat untuk anak SD**

Tahap 1 : Fasilitator memperkenalkan 3 jargon sarapan sehat, yaitu 1) fasilitator mengucapkan “Gizi Seimbang!!”, dijawab siswa “Bangsa sehat berprestasi”, 2) fasilitator mengucapkan “Sarapan Sehat!”, dijawab siswa “Setiap Pagi!”, 3) fasilitator mengucapkan “Sarapan Sehat!” dijawab siswa “Sehat, Cerdas, Ceria” (ketika mengucapkan “Sehat”, kedua tangan anak diangkat kesamping dengan jari dikepal; ketika mengucapkan “Cerdas”, kedua tangan dengan jari telunjuk menyentuh kening; ketika mengucapkan “Ceria”, kedua tangan diangkat keatas setinggi-tingginya sambil berteriak “ceria” (5-10 menit).

Tahap 2 : Fasilitator melakukan penilaian cepat tentang pengetahuan dan perilaku anak terkait sarapan dan jajanan dengan cara bertanya secara acak kepada anak-anak (pertanyaan dapat berupa “siapa yang tadi sarapan?”, “sarapan apa tadi pagi?”, “siapa yang tadi jajan?”, “Jajan apa tadi pagi?” (5 menit). Fasilitator mendata anak di kelas dengan menggunakan kuesioner singkat yang dibawa oleh setiap fasilitator di kelas.

Tahap 3 : Fasilitator mengajak semua siswa untuk cuci tangan terlebih dahulu dilanjutkan sarapan bersama di kelas (diawali dengan berdoa dan bersyukur) (10 menit).

Tahap 4 : Fasilitator membagikan komik “Ayo Sarapan Sehat!” kepada setiap anak (satu anak satu komik) (3 menit). Fasilitator menjelaskan tentang topik, penulis komik, serta pengenalan tokoh & ringkasan cerita pada halaman kedua komik “Ayo Sarapan Sehat!” (3 menit). Fasilitator meminta setiap anak untuk membaca komik (maksimal 15 menit). Fasilitator memilih 3 anak untuk tampil ke depan dan menceritakan isi komik secara ringkas. Kegiatan ini dilakukan dengan metode penyuluhan di kelas disertai dengan media pendidikan gizi seimbang dan sarapan sehat (komik “Ayo Sarapan Sehat!”).

Materi penyuluhan yang diberikan terkait dengan pentingnya sarapan sehat bagi anak sekolah. Materi juga melingkupi penjelasan mengenai Pedoman Gizi Seimbang bagi anak sekolah serta jajanan yang aman bagi anak sekolah. Adapun rincian materi yang akan diberikan dalam kegiatan tersebut meliputi :

### 1. Komik “Ayo Sarapan Sehat!”



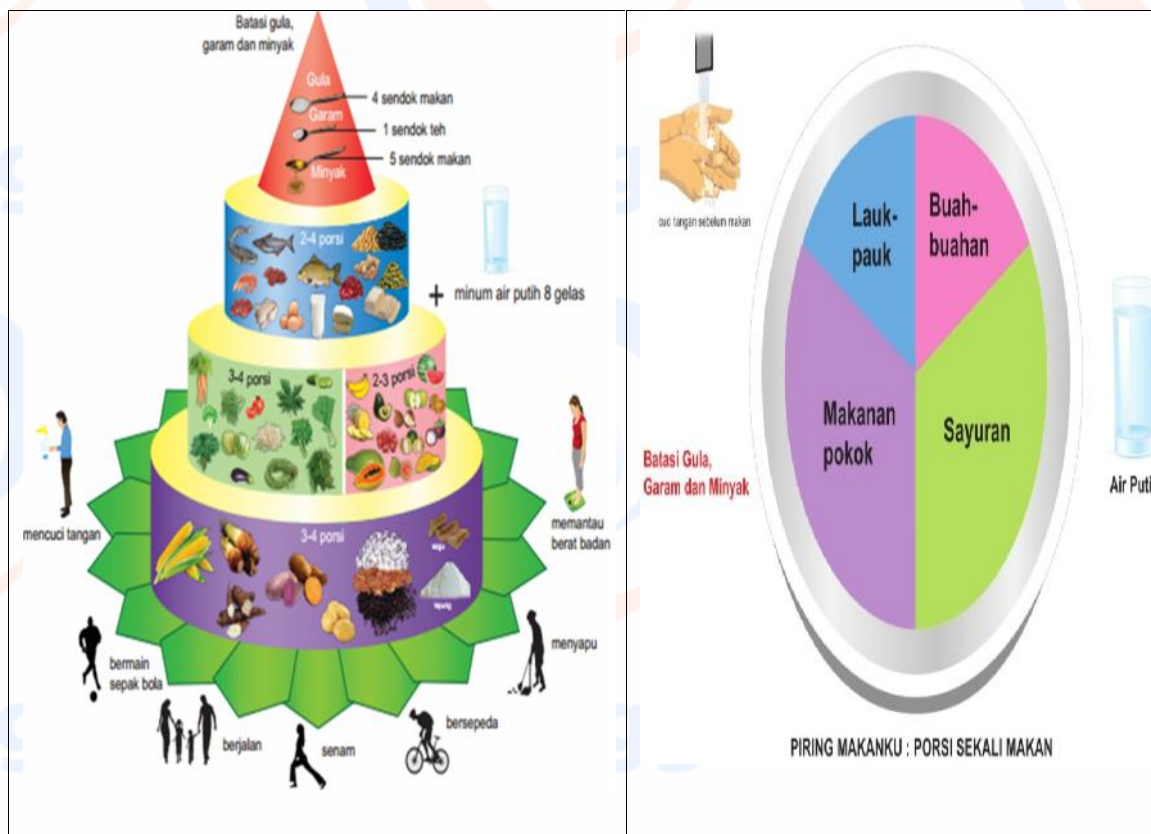
2. Permenkes No 41/2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang

([bit.ly/pedomangiziseimbang](http://bit.ly/pedomangiziseimbang))

- Pesan ke-6: Biasakan Sarapan
- Pesan ke-7: Biasakan minum air putih yang aman
- Pesan ke-8: Biasakan membaca label pada kemasan pangan
- Pesan ke-9: Cuci tangan pakai sabun dengan air bersih mengalir



3. Slogan dan visual Gizi Seimbang (hal 72-73 Pedoman Gizi Seimbang)



### BAB III

#### HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan edukasi dan pemberian sarapan berjalan dengan baik dan mendapat antusias yang luar biasa dari para siswa sekolah dasar. Semua materi dapat tersampaikan dengan baik dan dipastikan dapat dimengerti dengan jelas. Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini menghasilkan beberapa output, seperti dibawah ini:

- a. Siswa sekolah dasar mendapatkan informasi mengenai pentingnya sarapan, jenis sarapan yang sehat serta bergizi seimbang, mencuci tangan harus selalu dilakukan sebelum makan dan setelah buang air kecil maupun buang air besar dengan air mengalir dan sabun.
- b. Siswa sekolah dasar mendapatkan informasi mengenai tumpeng gizi seimbang serta piring makanku bukan empat sehat lima sempurna lagi.
- c. Siswa sekolah dasar diharapkan selalu membawa bekal yang sesuai dengan prinsip Gizi Seimbang.
- d. Siswa sekolah dasar diharapkan dapat mengaplikasikan jenis makanan yang mereka konsumsi di rumah sesuai dengan Prinsip Gizi Seimbang.
- e. Siswa sekolah dasar diharapkan mulai mau mengkonsumsi sayur yang mengandung serat, vitamin dan mineral yang penting bagi tumbuh kembangnya.
- f. Siswa sekolah dasar diharapkan tidak jajan makanan yang tidak aman.

Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini tentu saja tidak lepas dari kendala dalam prosesnya. Kendala ini disebabkan pemberian edukasi gizi yang hanya sekali. Peningkatan pengetahuan yang baik dapat terjadi bila seseorang memiliki long term memory tetapi diharapkan pengetahuan dapat meningkat dengan short term memory.

## **BAB IV**

### **KESIMPULAN**

Dari pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dapat disimpulkan bahwa pentingnya pemberian edukasi gizi terkait pentingnya sarapan bersamaan dengan kegiatan makan bersama jenis sarapan sehat. Pendidikan gizi akan berjalan dengan efektif bila diiringi dengan pemberian makan di sekolah. Pendidikan gizi sejak usia dini mengenai Prinsip Gizi Seimbang diharapkan dapat membawa perubahan pada perilaku siswa tersebut di rumah sehingga anggota keluarga lainnya juga dapat berubah kebiasaan makannya. Peran guru dan orangtua yang merupakan role model juga memerlukan pengetahuan terkait gizi seimbang. Pengabdian masyarakat ini dinilai sukses dan mudah untuk dilakukan. Pelaksanaan penyuluhan ini juga menghasilkan peningkatan pengetahuan dan pemahaman mengenai pentingnya sarapan yang sehat agar konsentrasi siswa meningkat ketika belajar untuk menciptakan generasi yang berkualitas di masa yang akan datang. Perubahan peningkatan pengetahuan ini membawa perubahan sikap positif bagi siswa sekolah dasar.

## DAFTAR PUSTAKA

- Al-Oboudi LM. 2010. Impact of breakfast eating pattern on nutritional status, glucose level, iron status in blood and test grades among upper primary school girls in Riyadh City, Saudi Arabia. *Pakistan Journal of Nutrition*, 9 (2), 106—111.
- [Balitbangkes] Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. 2010. Riset Kesehatan Dasar. Kementerian Kesehatan RI, Jakarta.
- Ekayanti I, Briawan D, Destiara I. 2012. Perbedaan Penggunaan Media Pendidikan Terhadap Perubahan Pengetahuan dan Sikap Ibu dalam Sarapan Anak Sekolah Dasar Di Kabupaten Bogor. *Jurnal Gizi dan Pangan*. 8 (2). 109-114.
- Hardinsyah. 2012. Keynote speech for healthy breakfast symposium. Pergizi Pangan Indonesia. <http://pergizi.org> [diakses 24 Agustus 2017].
- Hardinsyah, Khomsan A, Briawan D, & Aries M. 2012. Start Your Day with Nutritious Whole Grain Breakfast. Jakarta.
- Kayapinar FC. 2011. Body mass index, dietary habits, and nutrition knowledge among primary school students. *Egitim Arastirmalari-Eurasian Journal of Educational Research*, 11(42), 135—152.
- Kemenkes Kesehatan RI. 2017. Makanan Sehat Anak Sekolah.
- Kementerian Kesehatan RI. 2014. *Pedoman Gizi Seimbang (PGS) 2014*. Jakarta.
- Mahoney CR, Taylor HA, Kanarek RB, & Samuel P. 2005. Effect of breakfast composition on cognitive processes in elementary school child-ren. *Journal of Physiology and Behavior*, 85, 635—645.
- Ozdogan Y, Ozcelik AO, & Surucuoglu MS. 2010. The breakfast habit of female university students. *Pakistan Journal of Nutrition*, 9(9), 882—886.
- Perdana F & Hardinsyah. 2013. Analisis Jenis, Jumlah dan Mutu Gizi Konsumsi Sarapan Anak Indonesia. *Jurnal Gizi dan Pangan*. 8 (1). 39-46.
- Sandercock GR, Voss C, & Dye L. 2010. Associations between habitual schoolday breakfast consumption, body mass index, physical activity and cardiorespiratory fitness in English school children. *European Journal of Clinical Nutrition* 64(10),1086—92.
- [WFP] World Food Programme. 2006. Global school feeding report 2006. Rome, Italy.

**DOKUMENTASI**



**LAMPIRAN****Lampiran1 :Personalia Penelitian**

No	Nama Lengkap	Jabatan Fungsional	Program Studi / Fakultas	Alokasi Waktu (Jam/ Minggu)
1	Putri Ronitawati, SKM., M.Si	Tenaga Pengajar	Gizi/FIKES	10 jam/minggu

**BIODATA PENGUSUL PENELITIAN****A. Identitas Diri**

Nama Lengkap	Putri Ronitawati
Jenis Kelamin	Perempuan
Jabatan Fungsional	Tenaga Pengajar
NIP/NIK	208100381
NIDN	0312028402
Tempat Tanggal Lahir	Jakarta, 12 Februari 1984
E-mail	putri.ronitawati@esaunggul.ac.id
Nomor Telepon/HP	+6281311458070
Alamat Kantor	Jalan Arjuna Utara No.9, Kebon Jeruk, Jakarta 11510
Nomor Telepon/Faks	(021) 5674223 ext. 216; 219 / (021) 5674248
Lulusan yang Telah Dihasilkan	30
Mata Kuliah yang Diampu	1. Dasar-dasar Kuliner 2. Kuliner lanjut 3. Manajemen Industri Pelayanan Makanan 4. Penilaian Status Gizi 5. Gizi Masyarakat 6. Bioetika

**B. Riwayat Pendidikan**

	S1	S2	S3
Nama Perguruan Tinggi	Universitas Indonesia	Institut Pertanian Bogor	-
Bidang Ilmu	Gizi Masyarakat	Gizi Masyarakat	-
Tahun Masuk-Lulus	2004-2006	2012-2016	-
Judul Skripsi/Thesis/Disertasi		Analisis Kualitas Menu Makan Siang Pada Model Penyelenggaraan Makanan Di Sekolah Dasar	-
Nama Pembimbing/Promotor		1. Dr. Budi Setiawan, MS 2. Dr. Tiurma Sinaga, MFSa	-



### C. Pengalaman Penelitian Dalam 5 Tahun Terakhir

No	Tahun	Judul Penelitian	Pendanaan	
			Sumber	Jumlah (Juta Rp)
1	2015	Analisis Kualitas Menu Makan Siang Pada Sistem Model Penyelenggaraan Makanan Di Sekolah Dasar	Mandiri	

### D. Pengalaman Pengabdian Kepada Masyarakat dalam 5 Tahun Terakhir

No	Tahun	Judul	Pendanaan	
			Sumber	Jumlah (Juta Rp)
1.	2016	Pendidikan Gizi tentang Sarapan dan Penilaian Status Gizi pada Siswa Sekolah Dasar Duri Kepa Jakarta Barat 2016	Fikes	
2.	2016	Pendidikan Sarapan Sehat bagi 30.000 Mahasiswa, Guru PAUD dan TK, Murid dan Guru SD di 11 Kota di Indonesia	Mayora dan Pergizi Pangan	
3	2017	Penilaian Status Gizi Anak Pra Sekolah di TK Duri Kepa menggunakan indeks TB/U dan IMT/U	Mandiri	
4.	2017	Pendidikan Sarapan Sehat dan Jajanan Aman Menuju Generasi Sehat Berprestasi bagi Orangtua dan Murid di SDN Mauk 03 Tangerang	Indofood	

### E. Publikasi Artikel Ilmiah Dalam Jurnal dalam 5 Tahun Terakhir

No	Judul Artikel Ilmiah	Nama Jurnal	Volume /Nomor/ Tahun
1.	Analysis Consumption Fruits and Vegetables In The Model Of Food Service System In Elementary School	Media Kesehatan Masyarakat Indonesia	Vol.12, No.1 (2016)
2.	Analisis Kualitas Makanan dan Kualitas Pelayanan Terhadap Tingkat Kepuasan Konsumen Pada Penyelenggaraan Makanan Di Kantin Universitas Esa Unggul	Nutrire Diaita	Volume 8 No 2 Oktober 2016
3.	Relationship Between Knowledge and Behaviour Personal Hygiene With Escherichia Coli Contamination In Sauce of Chicken Pecel	Jurnal Gizi Klinik Indonesia	2016
4.	Hubungan Cita Rasa dan Sisa Makanan Lunak Pasien Kelas III di RSUD Berkah Kabupaten Pandeglang	Nutrire Diaita	Vol 9 No 1 April 2017

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan secara hukum. Apabila di kemudian hari ternyata dijumpai ketidaksesuaian dengan kenyataan saya sanggup menerima sanksi.

Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam pengajuan penelitian internal.

Jakarta, 28 Agustus 2017  
Pengusul,

(Putri Ronitawati, SKM, M.Si.)