

## ANALISIS SARAPAN PAGI ANAK UNTUK STIMULASI PERKEMBANGAN FISIK MOTORIK ANAK USIA 3-4 TAHUN DI TK KARANGTURI

Deby Arti Purbani<sup>1</sup>, Anita Chandra<sup>2</sup>, Ratna Wahyu Pusari<sup>3</sup>  
Universitas PGRI Semarang

### *Abstract*

*Preliminary pre-research studies show that children at Karangturi Kindergarten rarely eat breakfast. Children have breakfast at 9 o'clock during mealtime. Rarely eating breakfast will have an impact on children's physical and motor development. The research objectives are 1) To find out and describe the implementation of breakfast for early childhood children at Karangturi Kindergarten; 2) Breakfast can improve the physical motor development of children aged 3-4 years at Karangturi Kindergarten. Qualitative research methods. Data mining uses interviews, observation and documentation. The research location is Karangturi Kindergarten, Semarang. Primary data sources are the results of interviews with teachers and parents. Data analysis uses Milles and Huberman analysis. Research results 1) Early childhood breakfast at Karangturi Semarang Kindergarten is held once a week based on existing themes and sub-themes. The breakfast starts from the introduction, main activities and closing. 2) Breakfast can improve the physical motor health of children aged 3-4 years at Karangturi Semarang Kindergarten. This is known based on the assessment indicators determined where the average child from fifteen physical motor indicators scores in the Developing According to Expectations (BSH) category. This research concludes that breakfast is very beneficial for children aged 3-4 years for physical motor development, so that children get energy for activities.*

**Keywords:** *Breakfast, Stimulation, Motorik Skills*

### **Abstrak**

Studi awal prapenelitian menunjukkan bahwa anak-anak di TK Karangturi jarang sarapan pagi. Anak-anak sarapan pagi pada jam 9 saat jam makan. Jarang sarapan pagi akan memberikan dampak terhadap perkembangan fisik dan motorik anak. Tujuan penelitian yaitu 1) Untuk mengetahui dan mendeskripsikan pelaksanaan sarapan pagi anak usia dini di TK Karangturi; 2) Sarapan pagi dapat meningkatkan perkembangan fisik motorik anak usia 3-4 tahun di TK Karangturi. Metode penelitian kualitatif. Penggalan data menggunakan wawancara, observasi dan dokumentasi. Lokasi penelitian di TK Karangturi Semarang. Sumber data primer adalah hasil wawancara bersama guru dan orang tua. Analisis data menggunakan analisis Milles and Huberman. Hasil penelitian 1) Pelaksanaan sarapan pagi anak usia dini di TK Karangturi Semarang diadakan satu minggu sekali berdasarkan tema dan subtema yang ada. Pelaksanaan sarapan pagi dimulai dari pendahuluan, kegiatan inti dan penutup. 2) Sarapan pagi dapat peningkatan kesehatan fisik motorik anak usia 3-4 tahun di TK Karangturi Semarang hal ini diketahui berdasarkan indikator penilaian yang ditentukan dimana anak dari lima belas indikator fisik motorik rata-rata anak mendapat nilai pada kategori Berkembang Sesuai Harapan (BSH). Penelitian ini menyimpulkan sarapan pagi sangat bermanfaat bagi anak usia 3-4 tahun guna perkembangan fisik motorik, sehingga anak mendapatkan energi untuk beraktivitas.

**Kata Kunci:** Sarapan Pagi, Stimulasi, Motorik

## PENDAHULUAN

Perkembangan fisik motorik pada anak usia dini menjadi penting karena akan mempengaruhi terhadap perkembangan yang lain. Aspek motorik yang dapat dilakukan anak sekolah meliputi kemampuan kelancaran dan kecepatan dalam mengendalikan motorik halus, selalu aktif melompat, mengejar dan melarikan diri<sup>1</sup>. Dan itu semua bisa dilakukan apabila fisik motorik anak dalam keadaan sehat. Mosby & Campell menjelaskan bahwa perkembangan fisik motorik pada anak usia dini memainkan peran penting dalam pembentukan keterampilan dasar motorik kasar dan halus<sup>2</sup>. Beberapa faktor memiliki dampak paling menonjol terhadap perkembangan motorik anak ada banyak salah satunya adalah kesehatan, oleh karena itu kesehatan anak terutama pada aspek fisik motorik menjadi penting. Salah satu cara untuk meningkatkan perkembangan fisik motorik anak usia dini adalah dengan sarapan pagi. Sarapan pagi merupakan asupan makanan pertama yang masuk ke dalam tubuh setelah puasa saat tidur di malam hari. Saat sarapan, otak kembali mendapatkan asupan nutrisi. Sarapan yang sehat harus memenuhi sekurangnya seperempat dari kebutuhan nutrisi harian. Jadi, setidaknya menu sarapan pagi harus mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan serat, serta air yang cukup untuk membantu proses pencernaan, meningkatkan energi juga konsentrasi dan daya ingat<sup>3</sup>.

Penelitian oleh Eriana, Fauziddin dan Dauly, menunjukkan bahwa didapatkan rata-rata orang tua sudah memahami tentang sarapan pagi dan apa saja makanan yang bergizi. Hanya saja karena kesibukan orang tua di pagi hari, sehingga mereka tidak sempat menyediakan sarapan pagi untuk anaknya, dan lebih memilih membeli makanan cepat saji. Peran guru dalam mengenalkan makanan bergizi bagi anak usia dini sangatlah penting, agar anak dapat mengenal berbagai makanan bergizi sehingga anak tidak mudah terserang penyakit<sup>4</sup>.

Didukung penelitian yang dilakukan oleh Hartini, menunjukkan bahwa Program penerapan pola hidup sehat berfokus pada pembiasaan sarapan pagi yang mencakup

---

<sup>1</sup> Aghnaita, Perkembangan Fisik-Motorik Anak 4-5 Tahun Pada permendikbud no. 137 Tahun 2014 (kajian konsep perkembangan anak). *AlAthfal Jurnal Pendidikan Anak*, 3(2). (2017).

<sup>2</sup> Mosby Hubel & Campell. (2020). Towards Strengthening Social and Family Relationships In Child Sexual Abuse Victims; Child Advocacy Center Based Group Treatment for Child Sexual Abuse. *Journal of Child Sexual Abuse*, 23:304-325.

<sup>3</sup> Khomsan, *Pangan dan Gizi untuk Kesehatan*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2014). 25.

<sup>4</sup> Eriana, Fauziddin dan Dauly (2023), Penerapan Pola Hidup Sehat dengan Gizi Seimbang melalui Pembiasaan Sarapan Pagi untuk Anak sebagai Dukungan Implementasi Kurikulum Merdeka. *Jurnal Usia Dini*. *Vo. 9, No. 2*.

kegiatan program penerapan pola hidup sehat melalui pembiasaan sarapan pagi merupakan suatu program yang dilaksanakan setiap 2x dalam seminggu yaitu pada hari senin dan jum'at yang dilaksanakan di luar kelas dan dilakukan secara terencana dan sistematis<sup>5</sup>.

Berdasarkan studi awal prapenelitian bahwa anak-anak di TK Karangturi jarang sarapan pagi, anak-anak lebih suka sarapan dengan cara jajan makanan di lingkungan sekolah atau membawa bekal kemudian dimakan pada saat jam istirahat, sementara jam istirahat di TK Karangturi adalah jam 9. Kondisi ini tentu diawatirkan akan memberikan dampak terhadap perkembangan anak, meskipun anak pagi sudah makan cemilan akan tetapi belum dikategorikan sarapan pagi hari. Berdasarkan uraian di atas, kemudian perlu dilakukan studi penelitian dengan judul “Analisis Sarapan Pagi Anak Untuk Stimulasi Perkembangan Fisik Motorik Anak Usia 3-4 Tahun di TK Karangturi”

## TINJAUAN PUSTAKA

Sarapan pagi merupakan asupan makanan pertama yang masuk ke dalam tubuh serta sarapan itu penting karena dengan sarapan akan mendapatkan energi dan meningkatkan konsentrasi karena pada pagi hari jumlah zat tenaga dalam darah telah menurun sehingga anak memulai aktivitas pada pagi hari memerlukan makan pagi sebagai pengganti zat-zat makanan yang telah diambil dari persediaan tubuh semalam. Menurut Almtsier fungsi sarapan bagi tubuh yakni sebagai pemasok energi dan sumber tenaga untuk melakukan segala kegiatan, pertumbuhan dan pemeliharaan jaringan. Jadi, selain berfungsi sebagai penghasil energi, sarapan yang dilakukan secara teratur dapat membangun dan memelihara jaringan tubuh<sup>6</sup>.

Perkembangan fisik motorik adalah perubahan secara progresif pada kontrol dan kemampuan untuk melakukan gerakan yang diperoleh melalui interaksi antara faktor kemampuan (naturalation) dan latihan atau pengalaman (experiences) selama kehidupan yang dapat dilihat melalui perubahan pergerakan yang dilakukan. Perkembangan motorik anak meliputi motorik halus dan motorik kasar. Menurut “Motorik kasar adalah kemampuan beraktifitas dengan menggunakan otot – otot besar contohnya adalah berjalan, berlari, melompat dan berguling “. Disebut gerakan halus bila hanya melibatkan bagian – bagian tubuh tertentu saja dan dilakukan otot – otot

---

<sup>5</sup> Hartini, *Program Penerapan Pola Hidup Sehat Bagi Anak Usia Dini Melalui Pembiasaan Sarapan Bergizi Di Paud It Nur'athifah Di Kota Manna*. (Skripsi. Institut Agama Islam Negeri (Iain) Bengkulu 2020).

<sup>6</sup> Almtsier, *Prinsip Dasar Ilmu Gizi* (Jakarta: Gramedia, 2022), 5.

kecil, karena itu tidak memerlukan tenaga. Namun gerakan halus ini memerlukan koordinasi yang cermat<sup>7</sup>.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan motorik anak usia dini adalah faktor dari dalam dan faktor dari luar. Kemampuan motorik anak usia dini akan dipengaruhi oleh kondisi anak sejak dalam kandungan hingga lahir dan anak mampu melakukan aktivitas-aktivitas motorik sesuai dengan tingkat usia anak. Kesehatan prima, lingkungan sehat dan berolahraga akan meningkatkan kemampuan motorik anak secara optimal.

## **METODOLOGI PENELITIAN**

Dalam penelitian ini, menggunakan pendekatan kualitatif. Subjek penelitian anak usia 3-4 tahun di TK Karangturi. Sumber data dalam penelitian ini dibedakan menjadi dua. Sumber data primer adalah seluruh civitas akademik di TK Karangturi yang meliputi: kepala sekolah, guru dan peserta didik, sedangkan sumber data sekunder yaitu berupa dokumen seperti buku-buku, artikel, jurnal ilmiah, surat, atau arsip-arsip di TK Karangturi yang relevan dengan penelitian ini. Teknik pengumpulan data yaitu berupa wawancara, observasi dan dokumentasi. Metode analisis data dengan tahapan: reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan.

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Hasil Observasi: Terdiri dari 3 kegiatan sebagai berikut: 1) Kegiatan Pembuka, Berdasarkan hasil observasi peneliti bahwa guru mengucapkan salam dan siswa menjawabnya dengan penuh semangat. Kemudian guru mengecek kehadiran siswa. Guru menjelaskan tentang pentingnya mengonsumsi makanan yang sehat dan bergizi pada pagi hari. Guru menjelaskan adab makan. Guru mengatakan bahwa ketika makan hendaknya pakai tangan kanan, tidak menyisakan makanan, dan tidak meniup makanan yang telah berada didalam mulut. 2) Kegiatan Inti, Pada tahap kegiatan ini guru menyuruh siswa untuk mengamati makanan yang telah dibawa oleh siswa dari rumah masing-masing. Selanjutnya guru memberikan waktu kepada siswa untuk bertanya makanan sehat dan bergizi. 3) Kegiatan penutup, Ketika bel berbunyi semua siswa masuk kedalam kelas. Guru mempersilahkan duduk kepada siswa. Kemudian guru

---

<sup>7</sup> Susanto, *Perkembangan Anak Usia Dini*, (Jakarta: Kencana. Prenada. Media Group, 2011) 45.

menyuruh siswa untuk mengkemas barang-barang siswa. Setelah itu sesi Recalling. Pada sesi ini guru menanyakan bagaimana perasaan siswa ketika kegiatan makan, dan menanyakan kembali materi pembelajaran hari ini.

Hasil Wawancara: 1) ibu AWL selaku guru kelas A, Terkait Penerapan Sarapan pagi untuk perkembangan fisik motorik anak yaitu sarapan pagi diadakan satu bulan sekali menyesuaikan dengan tema empat sehat lima sempurna. Dalam kegiatan sarapan pagi guru menyuruh siswa untuk membawa makanan sendiri dari rumah yang tentunya ditentukan oleh guru sesuai sub-sub tema pembelajaran pada hari itu. 2) Orang tua siswa Ibu VA, ibu siswa VA menunjukkan bahwa ia menerapkan sarapan pagi yang dilakukan setiap hari sebelum berangkat sekolah dengan menu yang disukai oleh VA. 3) Orang tua siswa Ibu KNH, Ibu siswa KNH menunjukkan bahwa ia menerapkan sarapan pagi di rumah yang dilakukan sebelum berangkat sekolah atau memebekali makanan ketika tidak sarapan di rumah untuk dimakan di sekolah. Untuk menu biasanya ibu KNH memberikan nasi dengan lauk ikan, daging ayam, tahu, tempe, dan sayur. 4) Orang tua siswa FCS, bahwa ia menerapkan sarapan pagi di rumah sebelum berangkat sekolah. Melakukan sarapan sebelum memulai aktivitas merupakan kebiasaan keluarga FCS dengan menu yang berbeda-beda setiap harinya.

**Tabel 1**

Pengamatan Perkembangan Fisik Motorik  
Anak usia 3-4 tahun di TK Karangturi

No	Kode Anak	Aspek Penilaian														
		A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O
1	SSW 1	3	4	4	3	4	3	3	3	2	3	4	4	3	4	4
2	SSW 2	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	2	3	4
3	SSW 3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3
4	SSW 4	2	4	4	3	3	4	4	2	3	4	4	3	4	4	4
5	SSW 5	3	4	3	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4
6	SSW 6	3	3	4	3	4	2	3	4	3	4	4	4	4	3	3
7	SSW 7	2	4	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3
8	SSW 8	4	4	4	2	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4
9	SSW 9	3	3	2	3	4	4	3	4	4	3	4	2	3	4	3
10	SSW 10	4	2	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3

11	SSW 11	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	4	4
12	SSW 12	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3
13	SSW 13	3	4	4	2	3	4	3	3	4	4	3	4	4	3	4
14	SSW 14	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4
15	SSW 15	3	3	3	4	4	4	3	4	2	3	4	2	3	3	3
16	SSW 16	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	4
17	SSW 17	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4
18	SSW 18	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3
RATA RATA		3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4

Berdasarkan hasil pengamatan awal perkembangan fisik motorik anak usia 3-4 tahun di TK Karangturi bahwa anak mengalami peningkatan yang cukup baik. Hal ini diketahui berdasarkan nilai rata rata yang di dapat pada pengamatan. Rata-rata anak mendapat nilai dengan kategori Berkembang Sesuai Harapan (BSH) ini artinya bahwa sarapan pagi yang diadakan di TK Karangturi Semarang pada anak usia dini dapat meningkatkan perkembangan fisik motorik. Berdasarkan pemaparan data di atas, dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan sarapan pagi anak usia dini di TK Karangturi Semarang diadakan berdasarkan tema. Selain sarapan pagi di sekolah anak juga ada program sarapan pagi di rumah bersama orang tuanya. Sarapan pagi yang diadakan di TK Karangturi Semarang berjalan lancar tidak ada kendala apapun.

Sarapan penting bagi setiap orang untuk mengawali aktivitas sepanjang hari. Sarapan 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. Sarapan bertujuan untuk memenuhi kebutuhan zat gizi dipagi hari, sebagai pemenuhan gizi seimbang dan bermanfaat dalam mencegah hipoglikimia, menstabilkan kadar glukosa darah dan mencegah dehidrasi setelah berpuasa sepanjang malam<sup>8</sup>. Sarapan pagi akan mempengaruhi perkembangan dan pertumbuhan tubuh anak. Jika makanan yang dikonsumsi cukup mengandung gizi yang diperlukan oleh tubuh anak, maka pertumbuhan badan dan otaknya juga menjadi

---

<sup>8</sup> Fachruddin Perdana, Hardinsyah, "Analisis Jenis, Jumlah, dan Mutu Gizi Konsumsi Sarapan Anak Indonesia," *Jurnal Gizi dan Pangan* Vol 8, No. 1 (Maret, 2018): 40.

lancar. Namun, apabila makanan yang dikonsumsi kurang mendapat asupan gizi maka pertumbuhan anak akan menjadi lambat dan selain itu anak mudah terserang penyakit<sup>9</sup>.

Anak yang seringkali melewatkan menyantap sarapan pagi, cenderung lebih rentan mengalami fisik yang lemah. Tidak menyantap sarapan pagi, dapat membuat tubuh anak terasa lemas dan daya dalam konsentrasi dalam menyimak pelajaran yang ia dapat menjadi menurun. Hal ini disebabkan perut yang kosong tidak memiliki energi. Efek lainnya yang mungkin timbul adalah berat badan anak yang tidak ideal dan fisik tubuh yang terlihat kurus, kekurangan gizi serta obesitas. Dengan memberikan anak nutrisi yang cukup melalui makanan yang dikonsumsi, maka akan berpengaruh terhadap pertumbuhan dan mental fisik anak.

Berdasarkan fakta yang terjadi dilapangan mengenai manfaat dalam Penerapan Sarapan pagi untuk Keaktifan Anak Usia Dini di TK karangturi Semarang, diantaranya sebagai berikut:

1. Dapat menunjang keaktifan anak dikelas
2. Mencerdaskan otak
3. Dapat mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak
4. Dapat memenuhi asupan gizi yang cukup
5. Dapat menjaga berat badan anak
6. Dapat membiasakan anak untuk mengkonsumsi makanan sehat dan bergizi

Manfaat sarapan pagi Menurut Andry Hartono yang dikutip oleh Elita Endah Mawarni dalam sebuah karangan jurnalnya dengan berdasarkan fakta yang terjadi dilapangan bahwa tidak ada kesamaan terkait manfaat sarapan pagi dengan fakta yang terjadi dilapangan<sup>10</sup>. Namun, pernyataan Dr. Andry Hartono dengan fakta yang terjadi dilapangan terkait manfaat sarapan pagi yaitu sama-sama tertuju kepada kesehatan anak.

Berdasarkan fakta yang terjadi dilapangan mengenai faktor pendukung dari kegiatan sarapan pagi ini, diantaranya ialah sebelum bel masuk semua wali murid sudah mempersiapkan makanan siswa dan dimasukkan kedalam tasnya. Dan pada kegiatan pembuka guru dalam menjelaskan materi sangat kreatif sehingga tidak membuat siswa merasa jenuh dalam mengikuti pembelajaran dan juga terdapat orang tua siswa yang juga ikut serta dalam penerapan sarapan pagi ini. Jadi bukan hanya siswa dan guru saja

---

<sup>9</sup> Erma Hanifah, *Cara Hidup Sehat* (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2019), 31.

<sup>10</sup> Mawarni, Edukasi Gizi Pentingnya Sarapan Sehat Bagi Anak Sekolah” *Jurnal Warta Pengabdian [Online]* Vol.II, Issue 4, 15 Maret 2018

yang melakukan kegiatan sarapan pagi. Namun orang tua siswa juga mengikuti dalam kegiatan ini dan makananya juga membawa dari rumah.

Berdasarkan temuan penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa program sarapan pagi yang diselenggarakan oleh TK karangturi memiliki dampak positif terhadap perkembangan fisik motorik anak usia dini hal ini berdasarkan temuan-temuan di atas bagaimana kemampuan anak semakin meningkat seperti menangkap bola melempar bola memanjat anak tangga meniti di atas papan menendang bola kegiatan meronce menggambar bebas menggunting kertas semuanya dapat dilakukan secara mandiri dan ini merupakan bagian dari perkembangan fisik motorik yang berhasil melalui program sarapan pagi selain itu juga anak dapat melakukan gerakan-gerakan senam menirukan pemandu senam dapat menendang bola dengan benar dan melempar serta menangkap bola dalam kegiatan di luar kelas hasil temuan ini menunjukkan bahwa perkembangan fisik motorik anak baik pada perkembangan motorik kasar maupun motorik halus berkembang sesuai harapan berdasarkan usia dan perkembangan anak.

Demikian juga dengan penelitian Hardinsyah, H., & Aries, M. menjelaskan bahwa sarapan pagi sangat mendukung dan penting untuk perkembangan anak usia dini<sup>11</sup>. Akan tetapi hasil penelitian ini kurang selaras dengan hasil penelitian di beberapa wilayah lain seperti Hasil penelitian menunjukkan tidak terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan status gizi anak di Sekolah Dasar negeri 48 Pekanbaru. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian menilai Hubungan Pola Makan Pagi dengan Status Gizi Pada Mahasiswi Poltekkes Kemenkes Aceh, yang mendapatkan bahwa tidak ada hubungan antara pola makan pagi dengan status gizi mahasiswi Poltekkes Kemenkes Aceh<sup>12</sup>. Berbeda dengan hasil penelitian yang didapatkan Utama (2018) bahwa terdapat perbedaan signifikan status gizi siswa sarapan pagi antara siswa sekolah dasar negeri dan sekolah dasar swasta  $p=0,034$ . Serta didapatkan hubungan signifikan ( $p=0,002$ ) pada kebiasaan sarapan pagi siswa sekolah dasar negeri dan sekolah dasar swasta<sup>13</sup>.

Noviyanti, R. D., & Kusudaryati, D. P. D.) menjelaskan bahwa kebiasaan sarapan pagi sangat membantu perkembangan fisik anak. Karena sarapan pagi akan memperkuat

---

<sup>11</sup> Hardinsyah & Aries. (2024), "Gizi Konsumsi Sarapan Anak Indonesia", 40.

<sup>12</sup> Miko, A., & Dina, P. B. (2016). Hubungan Pola Makan Pagi dengan Status Gizi pada Mahasiswi Poltekkes Kemenkes Aceh. *Action: Aceh Nutrition Journal*, 1(2), 83. <https://doi.org/10.30867/action.v1i2.15>

<sup>13</sup> Utama, L. J., Sembiring, A. C., & Sine, J. G. L. (2018). Perilaku sarapan pagi kaitannya dengan status gizi dan anemia pada anak sekolah dasar. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 7(1), 63–68. <https://doi.org/10.14710/jgi.7.1.63-68>.



diberbagai aspek dalam perkembangan anak<sup>14</sup>. Demikian juga penelitian, Tumiwa, E., Sarimin, S., & Ismanto, A. yang menjelaskan bahwa Kegiatan sosialisasi pentingnya sarapan pagi bagi siswa sangat penting dilakukan agar anak-anak siap menjalankan aktivitasnya dan otak mereka juga siap digunakan untuk berfikir dan bermain. Para peserta diawal belum memahami apa dampaknya tidak melakukan sarapan pagi dan ada beberapa dari anak-anak yang tidak terbiasa sarapan pagi sebelum melakukan aktivitas lainnya. Setelah kegiatan sosialisasi ini dilaksanakan terjadi peningkatan pengetahuan mengenai pentingnya sarapan dan dampaknya jika tidak melakukan sarapan pagi. Para peserta banyak yang bertekad untuk memulai sarapan pagi dimulai dari setelah mendapatkan kegiatan sosialisasi ini dilakukan di sekolah mereka<sup>15</sup>.

Hasil penelitian ini selaras dengan teori Sunarsih yang menjelaskan bahwa sarapan pagi dapat membantu percepatan proses tumbuh kembang anak usia dini. Melewatkan sarapan dapat memengaruhi konsentrasi anak atau membuat mereka jadi cepat lupa. Hal ini karena otak kekurangan energi dan membutuhkan bahan bakar dari makanan bergizi agar dapat berfungsi dengan baik sepanjang hari<sup>16</sup>. Hasil penelitian ini bahwa sarapan pagi anak dapat menumbuhkan fisik motorik anak usia 3-4 tahun di TK Karangturi. Hal ini sesuai dengan teori Notoatmodjo S. menjelaskan bahwa sarapan pagi baik untuk kesehatan anak. Ia akan lebih berenergi untuk menjalani aktivitas jika mendapat asupan nutrisi yang tepat saat sarapan, termasuk dalam menjalani proses belajar. Banyak penelitian telah melihat korelasi antara sarapan dengan tumbuh kembang anak.

## PENUTUP

### Kesimpulan

Berdasarkan temuan penelitian yang berjudul “Analisis Sarapan Pagi Anak Untuk Stimulasi Perkembangan Fisik Motorik Anak Usia 3-4 Tahun Di Tk Karangturi” dapat diambil kesimpulan berikut ini: 1) Pelaksanaan sarapan pagi anak usia dini di TK Karangturi Semarang di adakah satu minggu sekali berdasarkan tema dan subtema yang ada. Pelaksanaan sarapan pagi dimulai dari pendahuluan, kegiatan inti dan penutup.

---

<sup>14</sup> Noviyanti, RD, & Kusudaryati, DPD (2018). Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Prestasi Belajar Siswa SD Muhammadiyah Program Khusus Surakarta. Profesi (Profesional Islam): Media Publikasi Penelitian, 16 (1), 72-77.

<sup>15</sup> Tumiwa, E., Sarimin, S., & Ismanto, A. (2016). Hubungan Pengetahuan Tentang Sarapan Pagi Dengan Prestasi Belajar Anak Di Sd Inpres Talikuran Kecamatan Kawangkoan Utara. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 4(1), 106891.

<sup>16</sup> Sunarsih T. *Tumbuh Kembang Anak. Pertama*. (Sw A, Ed.). (PT. Remaja Rosdakarya, 2018),46.

Kegiatan sarapan pagi ini dilaksanakan sekitar jam 09 pagi dan didampingi oleh orang tua siswa maupun guru kelas. 2) Sarapan pagi dapat peningkatan perkembangan fisik motorik anak usia 3-4 tahun di TK Karangturi Semarang hal ini dapat diketahui berdasarkan indikator penilaian yang ditentukan dimana anak dari lima belas indikator fisik motorik rata rata anak mendapat nilai pada kategori Berkembang Sesuai Harapan (BSH) Selain itu anak dapat melaksanakan gerakan fisik motorik sesuai dengan tumbuh kembangnya. Hal ini menunjukkan bahwa sarapan pagi efektif dapat meningkatkan perkembangan fisik motorik anak usia dini.

### **Saran**

Saran terkait dengan hasil penelitian ini diantaranya adalah: 1) Orang tua, Hendaknya orang tua memberikan support terhadap program sarapan pagi ini. Sehingga program ini bisa saling bersinergi antara orang tua dengan sekolah. 2) Sekolah, Sekolah agar meningkatkan sarapan pagi pada aspek gizi. Artinya menu yang disiapkan harus bervariasi dan memiliki nilai gizi yang tinggi. 3) Penelitian selanjutnya, Sarapan pagi terbukti dapat meningkatkan perkembangan fisik motorik anak usia dini oleh karena itu program sarapan pagi perlu ditingkatkan lagi yang lebih baik.

### **DAFTAR RUJUKAN**

- Aghnaita. (2017). Perkembangan Fisik-Motorik Anak 4-5 Tahun Pada permendikbud no. 137 Tahun 2014 (kajian konsep perkembangan anak). AlAthfal Jurnal Pendidikan Anak, 3(2).
- Mosby Hubel & Campell. (2020). Towards Strengthening Social and Family Relationships In Child Sexual Abuse Victims; Child Advocacy Center Based Group Treatment for Child Sexual Abuse. Journal of Child Sexual Abuse, 23:304-325.
- Khomsan. (2014). Pangan dan Gizi untuk Kesehatan. Jakarta, DKI Jakarta, DKI Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Eriana, Fauziddin dan Daulay (2023), Penerapan Pola Hidup Sehat dengan Gizi Seimbang melalui Pembiasaan Sarapan Pagi untuk Anak sebagai Dukungan Implementasi Kurikulum Merdeka. Jurnal Usia Dini. Vo. 9, No. 2.
- Hartini. (2020). Program Penerapan Pola Hidup Sehat Bagi Anak Usia Dini Melalui Pembiasaan Sarapan Bergizi Di Paud It Nur'athifah Di Kota Manna. Skripsi. Institut Agama Islam Negeri (Iain) Bengkulu.
- Almatsier (2022), Prinsip Dasar Ilmu Gizi (Jakarta: Gramedia),h.5
- Susanto. (2011). Perkembangan Anak Usia Dini. Jakarta: Kencana. Prenada. Media Group.
- Fachruddin Perdana, Hardinsyah, "Analisis Jenis, Jumlah, dan Mutu Gizi Konsumsi Sarapan Anak Indonesia," Jurnal Gizi dan Pangan 8, no. 1 (Maret, 2018): 40.
- Erma Hanifah, Cara Hidup Sehat (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2019), 31.

- Mawarni,(2024),”Edukasi Gizi Pentingnya Sarapan Sehat Bagi Anak Sekolah” Dalam Jurnal Warta Pengabdian [Online] Vol.II, Issue 4, 15 Maret 2018 TersediaEmail litaendah36@gmail.com Diakses 19 Juni 2019,h.100-10
- Hardinsyah & Aries. (2024), “Gizi Konsumsi Sarapan Anak Indonesia”, 40.
- Miko, A., & Dina, P. B. (2016). Hubungan Pola Makan Pagi dengan Status Gizi pada Mahasiswi Poltekkes Kemenkes Aceh. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 1(2), 83. <https://doi.org/10.30867/action.v1i2.15>
- Utama, L. J., Sembiring, A. C., & Sine, J. G. L. (2018). Perilaku sarapan pagi kaitannya dengan status gizi dan anemia pada anak sekolah dasar. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 7(1), 63–68. <https://doi.org/10.14710/jgi.7.1.63-68>.
- Noviyanti, RD, & Kusudaryati, DPD (2018). Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Prestasi Belajar Siswa SD Muhammadiyah Program Khusus Surakarta. *Profesi (Profesional Islam): Media Publikasi Penelitian* , 16 (1), 72-77.
- Tumiwa, E., Sarimin, S., & Ismanto, A. (2016). Hubungan Pengetahuan Tentang Sarapan Pagi Dengan Prestasi Belajar Anak Di Sd Inpres Talikuran Kecamatan Kawangkoan Utara. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 4(1), 106891.
- Sunarsih T. (2023) *Tumbuh Kembang Anak. Pertama.* (Sw A, Ed.). Pt.Remaja Rosdakarya; 2018