



Pengaruh sarapan pagi terhadap status gizi remaja di SMA Negeri 1 Ciomas

Andri Saputra¹, Wanda Kartika²

^{1,2}Universitas Sultan Ageng Tirtayasa

¹andriandi0202@gmail.com, ²kartikawanda28@gmail.com

Info Artikel :

Diterima :

10 Februari 2023

Disetujui :

16 Februari 2023

Dipublikasikan :

25 Februari 2023

ABSTRAK

Usia 10-18 tahun biasanya merupakan usia remaja yang merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan yang luar biasa, baik secara fisiologis, psikologis maupun sosial. Masa remaja merupakan usia yang sangat rentan terhadap pola makan karena beberapa alasan seperti kebutuhan gizi yang lebih tinggi, kebiasaan makan dan gaya hidup, dan remaja dengan kebutuhan khusus. Sarapan memiliki banyak manfaat, salah satunya menormalkan gula darah setelah 8-10 jam tanpa makan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan sarapan pagi dengan status gizi remaja. Jenis dari penelitian ini yaitu observasi analitik dengan menggunakan desain penelitian cross sectional. Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 1 Ciomas kelas 10, 11 dan 12 dengan jumlah sampel sebanyak 160. Analisis univariat dilakukan dengan distribusi frekuensi, analisis bivariat dilakukan dengan menggunakan uji Chi Square (χ^2). Hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara sarapan pagi dengan status gizi pada remaja. Sebagian saran diberikan kepada petugas kesehatan agar lebih meningkatkan promosi tentang pentingnya sarapan pagi serta kepada orang tua yang mempunyai anak usia remaja diharapkan memberikan dukungan kepada anaknya untuk membiasakan sarapan pagi setiap hari untuk memenuhi kebutuhan zat gizi yang diperlukan oleh tubuh.

Kata kunci: Sarapan pagi, Status gizi remaja, Masa remaja

ABSTRACT

The ages of 10-18 are usually the teenage years which are a period of extraordinary growth and development, both physiologically, psychologically and socially. Adolescence is an age that is very vulnerable to eating patterns for several reasons, such as higher nutritional needs, eating habits and lifestyle, and adolescents with special needs. Breakfast has many benefits, including normalizing blood sugar after 8-10 hours without eating. This study aims to analyze the relationship between breakfast and the nutritional status of adolescents. The type of this research is analytic observation using a cross-sectional research design. This research was conducted at SMA Negeri 1 Ciomas grades 10, 11 and 12 with a sample of 160. Univariate analysis was carried out using the frequency distribution; bivariate analysis was carried out using the Chi-Square test (χ^2). This study's results indicate a significant relationship between breakfast and nutritional status in adolescents. Some suggestions were given to health workers to increase promotion about the importance of breakfast. Parents with teenage children are expected to support their children to get used to breakfast every day to meet the nutritional needs the body needs.

Keywords : Breakfast, Adolescent nutritional status, Adolescence



©2022 Penulis. Diterbitkan oleh Arka Institute. Ini adalah artikel akses terbuka di bawah lisensi Creative Commons Attribution NonCommercial 4.0 International License. (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>)

PENDAHULUAN

Makan di pagi hari atau sarapan pagi adalah kegiatan makan yang dilakukan setelah bangun tidur sampai dengan jam 9 pagi untuk dapat memenuhi sebagian dari kebutuhan zat gizi harian (15-30% dari kebutuhan zat gizi) untuk hidup yang lebih sehat. Saat ini masih banyak orang Indonesia yang belum terbiasa sarapan. Tidak sarapan berdampak negatif pada prestasi sekolah pada remaja, mengurangi aktivitas fisik, menyebabkan obesitas pada remaja dan dewasa, serta meningkatkan risiko kesehatan yang buruk (Kemenkes, 2014). Menurut Supariasa (2017), gizi adalah suatu proses dimana organisme menggunakan makanan yang biasanya dikonsumsi melalui pencernaan, penyerapan, pengangkutan, penyimpanan, metabolisme dan sekresi zat yang diperlukan untuk kelangsungan hidup, pertumbuhan dan juga fungsi normal organ, dan menghasilkan energi bagi tubuh.

Status gizi adalah keadaan tubuh manusia akibat pemberian makanan dan penggunaan zat gizi. Status gizi terbagi menjadi tiga kategori yaitu gizi lebih, gizi baik dan gizi kurang. Ada dua faktor utama yang mempengaruhi baik buruknya status gizi seseorang yaitu asupan makanan dan kesehatan tubuh atau infeksi (Mardalena, 2017). Menurut Almatsier dalam Anggraini (2017), status gizi juga dapat diartikan sebagai tanda fisik yang dihasilkan dari keseimbangan asupan dan konsumsi makanan melalui variabel tertentu yaitu indikator status gizi. Status gizi seseorang dapat dipengaruhi oleh konsumsi makanan yang bergantung pada jumlah dan jenis makanan yang dibeli, pemasukan, distribusi keluarga dan kebiasaan makan individu (Anggraini 2017).

Status gizi dan sumber daya manusia merupakan penentu keberhasilan kesehatan nasional. Status gizi merupakan faktor penting karena berkaitan dengan kecerdasan, produktivitas dan kreativitas yang tentunya dapat mempengaruhi kualitas sumber daya manusia (SDM) (Abdullah et al., 2022). Masa remaja, yaitu usia 10 sampai 18 tahun, merupakan fase pertumbuhan dan perkembangan yang luar biasa secara fisiologis, psikologis, dan sosial. Kemudian pada masa remaja terjadi fase kerawanan gizi karena berbagai sebab, yaitu anak muda membutuhkan lebih banyak makanan akibat peningkatan dramatis dari pertumbuhannya dan juga perkembangan fisik orang dengan kebutuhan gizi khusus (Almatsier, 2012). Masalah gizi pada remaja mempengaruhi status gizi dan menimbulkan masalah kesehatan. Status gizi yang kurang dapat mengganggu reproduksi, dan peningkatan status gizi dapat meningkatkan risiko penyakit *degeneratif* seperti hipertensi, diabetes, penyakit jantung dan beberapa penyakit lainnya (Rahmat, 2022).

Selain itu, sarapan pagi merangsang glukosa dan mikronutrien otak, yang dapat menghasilkan energi, dapat terus merangsang otak untuk fokus belajar (fokus), dan memperlancar penyerapan pelajaran, sehingga remaja yang berkualitas dapat dicapai di masa depan. Meski sarapan memiliki banyak manfaat, namun sebagian orang melewatkan sarapan. Beberapa alasan yang sering dikemukakan adalah pagi hari yang sibuk, tidak merasa lapar atau sedang berusaha menurunkan berat badan. Padahal, melewatkan sarapan bisa berdampak buruk bagi kesehatan tubuh. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh sarapan terhadap status gizi remaja khususnya yang masih duduk di bangku SMA. Oleh karena itu, diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan informasi penting kepada masyarakat khususnya generasi muda tentang cara menjaga kesehatan dan menerapkan kebiasaan sarapan yang sehat dan benar.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan pada penelitian ini yaitu desain *Cross Sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua pelajar putra dan putri usia sekolah yang sedang mengikuti pendidikan Sekolah Menengah Atas Di SMA Negeri 1 Ciomas tahun 2023 yaitu berjumlah 960 orang. Kriteria inklusi penelitian ini adalah siswa yang sedang mengikuti pendidikan SMA yang berjenis kelamin Laki-laki dan perempuan, duduk di kelas 10, 11, dan 12 serta bersedia menjadi responden dalam mengisi kuesioner. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 160 sampel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Variabel bebas pada penelitian ini terdiri dari kebiasaan sarapan pagi, serta status gizi remaja merupakan variabel terikat. Gambaran kebiasaan sarapan pagi dan status gizi remaja secara rinci dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Sarapan Pagi Dan Status Gizi Remaja

Variabel	Jumlah (n)	Persentase (%)
Kebiasaan sarapan pagi		
• Ya	144	90
• Tidak	16	10
Status Gizi Remaja		
• Kurang	18	11,25
• Normal	139	86,67
• Berlebih	3	1,88
Total	160	100

Berdasarkan hasil analisis dari tabel diatas didapatkan bahwa remaja yang memiliki kebiasaan untuk sarapan pagi yaitu sebanyak 144 orang (90%), dan sebanyak 16 orang (10%) yang tidak memiliki kebiasaan sarapan pagi. Dan dari 160 responden dapat diketahui berdasarkan status Gizi remaja bahwa sebagian besar memiliki status Gizi Normal yaitu sebanyak 139 orang (88,67%), responden memiliki status Gizi kurang sebanyak 18 orang (11,25%), dan responden yang memiliki status gizi berlebih sebanyak 3 orang (1,88%).

Analisa Bivariat

Setelah dilakukan analisa univariat, selanjutnya dilakukan analisa bivariat dengan menggunakan uji statistik *Chi Square* (X^2).

Tabel 2 Analisis Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Status Gizi Remaja

Kebiasaan Makan Pagi	Status Gizi Remaja						Jumlah		<i>P</i> value
	Kurang	%	Normal	%	Lebih	%	N	%	
Ya	13	8	129	81	2	1,3	144	100	0,009
Tidak	5	3,1	10	6	1	0,6	16	100	
Total	18		139		3		160		

Tabel diatas adalah hasil dari penelitian mengenai kebiasaan sarapan pagi dengan status gizi pada remaja dan didapatkan bahwa dari 144 responden yang mengatakan memiliki kebiasaan sarapan pagi sebanyak 13 responden (8%) memiliki status gizi kurang, 129 responden (81%) memiliki status gizi normal, dan sebanyak 2 responden (1,3%) yang memiliki status gizi berlebih. Sedangkan dari 16 responden yang mengatakan tidak memiliki kebiasaan sarapan pagi hanya 5 responden (3,1%) yang memiliki status gizi kurang, 10 responden (6%) yang memiliki status gizi normal, serta sebanyak 1 responden (0,6%) yang memiliki status gizi berlebih. Dan berdasarkan uji statistik *Chi Square* diperoleh bahwa hasil nilai $X^2_{Hitung} > X^2_{Tabel}$ ($9,351 > 5,911$) atau $P_{value} = 0,009$ pada α 5%, sehingga nilai P_{value} lebih kecil daripada α . Hal tersebut dapat diartikan bahwa terdapat hubungan signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dengan status gizi remaja di SMA Negeri 1 Ciomas tahun 2023.

Pembahasan

Usia remaja merupakan masa yang banyak menguras energi. Menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun yang mana pada usia tersebut masih merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan yang membutuhkan asupan nutrisi yang banyak baik dari segi kualitas maupun kuantitas. Terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan sarapan pagi dengan status gizi remaja yang didapatkan dari hasil penelitian mengenai hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan status gizi remaja ($P < 0,05$). Hal ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa kebiasaan sarapan pagi dengan rutin sangat berguna untuk memenuhi kebutuhan energi di dalam tubuh dalam melakukan aktivitas yang optimal. Tubuh memerlukan energi untuk dapat melakukan fungsinya, dan energi ini diperoleh melalui makanan. Saat kita makan, tubuh akan memecah zat gizi dari makanan dalam sistem pencernaan untuk kemudian dijadikan glukosa yang nantinya akan diubah menjadi energi (Rahman, 2020).

Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 144 responden (90%) memiliki kebiasaan sarapan dan sebanyak 16 responden (10%) tidak memiliki kebiasaan sarapan. Alasan 13 responden tidak menyukai sarapan karena terburu-buru dan takut terlambat ke sekolah. Dan 3 responden lainnya yang tidak menyukai sarapan mengatakan bahwa mereka sakit perut jika makan di pagi hari. Namun, melewatkan sarapan memiliki efek yang kurang baik bagi tubuh. Seperti yang dijelaskan Ahmadi, 2002 dalam Winarti dan Khayati, 2015 bahwa sarapan pagi merupakan makanan yang istimewa bagi otak dan berkaitan erat dengan kecerdasan mental seseorang, karena sarapan memberikan nilai positif terhadap aktivitas otak agar lebih cerdas, peka dan lebih mudah berkomunikasi. Untuk memusatkan Hal ini secara tidak langsung berpengaruh positif terhadap kemampuan dalam melakukan aktivitas baik di sekolah maupun di tempat kerja (Winarti dan Khayati, 2015).

Status gizi responden sebagian besar adalah normal yaitu sebanyak 139 responden (86,67%), sedangkan yang memiliki status gizi kurang dan berlebih masing-masing sebanyak 18 responden (11,25%) dan 3 responden (1,88%). Pengukuran dan penilaian status gizi remaja dalam penelitian dilakukan dengan menggunakan perhitungan Indeks Massa Tubuh (IMT) remaja. Hasil uji *Chi Square* didapatkan p_{value} sebesar 0,009 yang artinya ada hubungan yang signifikan antara sarapan pagi dengan status gizi pada remaja di SMAN 1 Ciomas. Hasil dari penelitian ini mendukung hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Susi & Rahmawati tahun 2017 dengan hasil yang menunjukkan adanya hubungan antara kebiasaan sarapan pagi terhadap status gizi pada remaja SMP di wilayah Puskesmas Muara Rapak ($p < 0,05$). Kesamaan hasil penelitian ini dengan penelitian sebelumnya memiliki keterkaitan yang menyatakan bahwa sarapan pagi mempunyai peran penting terhadap terbentuknya status gizi pada remaja.

Sarapan pagi termasuk dalam Pedoman Umum Gizi Seimbang yang disampaikan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2014. Sarapan yang sehat dan seimbang dapat memberikan energi yang cukup bagi tubuh untuk menjalankan aktivitas sehari-hari serta dapat membantu memenuhi kebutuhan nutrisi tubuh, termasuk kebutuhan protein, vitamin, mineral, dan serat. Dengan konsumsi makanan yang cukup dan seimbang pada saat sarapan, maka tubuh akan mendapatkan nutrisi yang diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan, serta menjaga kesehatan tubuh. Jika sarapan tidak dilakukan atau tidak mencukupi kebutuhan nutrisi, maka dapat berisiko terhadap masalah kesehatan dan mempengaruhi status gizi seperti berat badan berlebih ataupun kekurangan gizi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa berdasarkan uji *Chi Square* didapatkan P_{value} sebesar 0,009 yang dapat diartikan bahwa terdapat hubungan antara sarapan pagi dengan status gizi remaja di SMA Negeri 1 Ciomas tahun 2023 ($P_{value} < 0,05$). Sarapan pagi termasuk dalam Pedoman Umum Gizi Seimbang yang disampaikan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2014. Sarapan yang sehat dan seimbang dapat memberikan energi yang cukup bagi tubuh untuk menjalankan aktivitas sehari-hari serta dapat membantu memenuhi kebutuhan nutrisi tubuh, termasuk kebutuhan protein, vitamin, mineral, dan serat.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, A., Dewi, A. P., Muharramah, A., & Pratiwi, A. R. (2022). *Gambaran Status Gizi dan Asupan Gizi Remaja Santri Pondok Pesantren Shuffah Hizbullah dan Madrasah Al-Fatah Lampung*. Jurnal Gizi Aisyah, 5(1), 6–12.
- Almatsier, Sunita. (2012). *Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan*. PT Gramedia Pustaka Utama.
- Anggraini, S. (2017). *Gambaran Status Ekonomi Yang Mempengaruhi Status Gizi Kurang Pada Balita Di Wilayah Kerja Puskesmas Kelayan Timur Banjarmasin*. Jurnal keperawatan Suaka Insan. Vol. 2 No. 1.
- Hartoyo, E., dkk. (2015). *Sarapan Pagi & Produktivitas*. Malang: UB Press.
- Kemendes. (2014). *Pedoman Gizi Seimbang*. 92.
- Mardalena, I. (2017). *Dasar-dasar Ilmu Gizi Dalam Keperawatan Konsep dan Penerapan Pada Asuhan Keperawatan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Munawaroh, S., dkk. (2020). *Hubungan kebiasaan makan pagi (Sarapan) dengan status gizi anak usia sekolah Di SD Muhammadiyah Terpadu ponorogo*. Jurnal Keperawatan Muhammadiyah. Vol. 5 No. 2. Hal 118-121.
- Purwanti, S., Shoufiah, R. (2017). *Kebiasaan Sarapan Pagi Mempengaruhi Status Gizi Remaja*. Politeknik Kesehatan Kemenkes Kaltim. Hal 82-86.
- Rahman, N. (2020). *Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan prestasi belajar siswa di SD Negeri 02 Danguang - Danguang Kabupaten Lima Puluh Kota*. Jurnal Menara Ilmu. Vol. XIV No. 01. 114-118.

- Rahmat, I. (2022). *Pengaruh pendidikan Ibu dengan Status Gizi Siswa Di SMK Bina Sehat Nusantara Kabupaten Bone Tahun 2022*. Jurnal Suara Kesehatan. Vol. 8 No. 1. Hal 65-70.
- Supariasa, I. D. N., Hardinsyah. (2017). *Ilmu Gizi Teori & Aplikasi*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Winarti dan Khayati. (2015). *Hubungan Makan Pagi Dengan Prestasi Belajar Anak Kelas V Sekolah Dasar Negeri 1 Jombaran Klaten*. Motorik Jurnal Ilmu Kesehatan. Vol. 10 No. 20. Hal 41-46.