

HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN DENGAN STATUS GIZI PADA SISWA DI SMP MUHAMMADIYAH 2 MINGGIR

*(The Relationship Between Breakfast Habits and Nutritional Status in Student at
SMP Muhammadiyah 2 Minggir)*

Nindya Parameswara Pradnya Kesuma^{1*}, Silvi Lailatul Mahfida¹, Agung Nugroho¹, Nuraini²

¹Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, Indonesia

²Puskesmas Minggir, Sleman, Yogyakarta, Indonesia

*email korespondensi: nindyaparameswara12@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: Kebiasaan sarapan merupakan salah satu faktor penting yang dapat mempengaruhi status gizi, terutama pada remaja. Menerapkan kebiasaan sarapan secara teratur dapat menurunkan risiko terjadinya obesitas. Sebanyak 40% siswa di Indonesia tidak sarapan sebelum berangkat ke sekolah. Status gizi remaja di Indonesia yang berusia 13 hingga 15 tahun menunjukkan bahwa 12,1% berada dalam kategori overweight sedangkan 4,1% dalam kategori obesitas berdasarkan IMT/U. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi pada siswa di SMP Muhammadiyah 2 Minggir. **Metode:** Penelitian ini berbasis data sekunder. Penelitian kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Populasi penelitian ini terdiri dari seluruh siswa SMP Muhammadiyah 2 Minggir yang berjumlah 132 siswa dari kelas VII, VIII, dan IX. Teknik pengambilan sampel yaitu total sampling dan sebanyak 132 siswa dari kelas VII hingga IX. Data dikumpulkan dengan cara menggunakan kuesioner serta pengukuran antropometri, seperti tinggi badan serta berat badan. Analisis dalam penelitian ini yaitu uji korelasi Spearman. **Hasil:** Hasil analisis menunjukkan uji signifikansi menunjukkan *p-value* sebesar 0,0801 yang lebih besar dari tingkat signifikansi 0,05 ($0,0801 > 0,05$). Nilai *Spearman's rho* sebesar 0,1529 yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dan status gizi. **Simpulan:** Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa kebiasaan sarapan tidak berhubungan secara signifikan dengan status gizi siswa di SMP Muhammadiyah 2 Minggir. Diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mencari faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi status gizi siswa.

Kata Kunci : Remaja, Kebiasaan Sarapan, Status Gizi

ABSTRACT

Background: Breakfast habits are one of the important factors that can affect nutritional status, especially in adolescents. Adopting a regular breakfast habit can lower the risk of obesity. As many as 40% of students in Indonesia do not eat breakfast before going to school. The nutritional status of adolescents in Indonesia aged 13 to 15 years shows that 12,1% are in the overweight category while 4,1% are in the obesity category based on BMI/U. **Objective:** This study aims to determine the relationship between breakfast habits and nutritional status in students at SMP Muhammadiyah 2 Minggir. **Method:** This research is based on secondary data. The population of this study consists of all students of SMP Muhammadiyah 2 Minggir which totals 132 students from grades VII, VIII, and IX. The sampling technique is a total sampling and as many as 132 students from grades VII to IX. Data was collected by using questionnaires and anthropometric measurements, such as height and weight. The analysis in this study is the Spearman correlation test. **Results:** The results of the analysis showed that the significance test showed a *p-value* of 0,0801 which was greater than the significance level of 0,05 ($0,0801 > 0,05$). *Spearman's rho* value was no significant relationship between breakfast habits and nutritional status. **Conclusion:** Based on the results of this study, it can be concluded that breakfast habits are not significantly related to the nutritional status of students at Muhammadiyah 2 Minggir Junior High School. Further research is needed to look for other factors that can affect the nutritional status of students.

Key words : Adolescents, Breakfast Habits, Nutritional Status

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode perubahan dari anak-anak menjadi dewasa, kelompok usia ini dimulai pada usia 10-18 tahun (Hamidah & Rizal, 2022). *World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa masalah gizi remaja di Indonesia sering mengalami gizi kurang dan kelebihan berat badan. Kelebihan berat badan merupakan suatu kondisi seseorang yang timbunan lemaknya berlebih (WHO, 2024).

Pada tahun 2022, prevalensi anak-anak serta remaja berusia 5 sampai 19 tahun yang menghadapi masalah kelebihan berat badan (termasuk obesitas) di seluruh dunia sebesar 20% (WHO, 2024). Status gizi remaja di Indonesia usia 13 sampai 15 tahun berdasarkan Indeks Massa Tubuh Menurut Umur (IMT/U) dalam kategori sangat kurus sebesar 1,9%, kurus sebesar 5,7%, overweight 12,1%, dan obesitas 4,1% (SKI, 2023). Status gizi remaja di Indonesia menunjukkan adanya masalah gizi yakni kekurangan gizi serta kelebihan berat badan. Prevalensi status gizi berdasarkan IMT/U pada remaja usia 13 hingga 15 tahun di Daerah Istimewa Yogyakarta yaitu kategori sangat kurus 1,5%, kurus 5,3%, gemuk 18,3%, dan obesitas 7,3% (SKI, 2023). Kejadian obesitas pada remaja di Daerah Istimewa Yogyakarta lebih tinggi dibandingkan dengan prevalensi remaja yang mengalami kekurangan gizi. Remaja di Kabupaten Sleman yang mengalami KEK sebanyak 69 kasus, sedangkan remaja yang mengalami obesitas sebanyak 186 kasus (Dinas Kesehatan Sleman, 2022). Kecamatan yang memiliki angka kasus stunting tertinggi di Kabupaten Sleman yaitu Kecamatan Minggir sebesar 15,16% (Ja'faruddin, 2023).

Kelebihan berat badan saat masa remaja dapat menimbulkan risiko penyakit tidak menular, seperti diabetes

melitus (DM) tipe 2 serta penyakit kardiovaskular. Hal tersebut dapat mempengaruhi remaja untuk beraktivitas dan kualitas hidup. Anak-anak yang mengalami obesitas, ketika dewasa berpeluang mengalami obesitas serta berisiko lebih tinggi mengalami penyakit tidak menular (WHO, 2024).

Kebiasaan sarapan yakni salah satu penyebab yang berpengaruh terhadap status gizi. Asupan energi sarapan dapat mencukupi anjuran kebutuhan gizi sebesar 15-30% dalam sehari (Suhaeni et al., 2021). Menerapkan sarapan secara rutin semasa remaja dan dewasa muda dapat menurunkan risiko terjadinya obesitas (Ningrum et al., 2019). Sarapan juga dapat mengendalikan nafsu makan (López-Gil et al., 2022). Sarapan secara teratur dengan makanan gizi seimbang dapat membantu memenuhi kebutuhan energi serta kebutuhan gizi dalam sehari (Fadhilah et al., 2023).

Di dunia, antara 10-30% anak-anak dan remaja tidak melakukan sarapan (Monzani et al., 2019). Sedangkan, sekitar 40% anak sekolah di Indonesia tidak melakukan sarapan (Martha et al., 2023). Jika tidak sarapan maka rasa kenyang berkurang dan nafsu makan tinggi yang dapat menyebabkan makan berlebihan pada saat makan siang (López-Gil et al., 2022). Kebiasaan melewatkan sarapan juga dapat meningkatkan konsumsi makanan tidak sehat di siang hari, seperti jajanan tinggi kalori namun gizi rendah (Fadhilah et al., 2023).

Pada penelitian sebelumnya didapatkan bahwa sebagian remaja yang mempunyai kebiasaan sarapan buruk maka memiliki status gizi lebih, sedangkan remaja yang mempunyai kebiasaan sarapan baik maka memiliki status gizi baik (Salsabila, 2023). Pada studi lain menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara sarapan dengan status

gizi (Saputra & Kartika, 2023). Namun, studi lain menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan dan status gizi (Suwarni et al., 2023).

Berdasarkan uraian di atas, menunjukkan bahwa ditemukan masalah gizi pada remaja salah satunya kelebihan berat badan. Sarapan menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi. Oleh karena itu, penelitian ini dilaksanakan untuk mengetahui hubungan kebiasaan sarapan dengan status gizi pada siswa SMP Muhammadiyah 2 Minggir.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian berbasis data sekunder dari kegiatan pengukuran antropometri dan status gizi siswa di SMP Muhammadiyah 2 Minggir oleh Puskesmas Minggir pada bulan Juli 2023. Survei tersebut melibatkan sebanyak 132 siswa.

Penelitian ini menggunakan studi analitik desain cross-sectional. Penelitian ini dilaksanakan di SMP Muhammadiyah 2 Minggir pada Juli 2023. Populasi penelitian ini terdiri dari seluruh siswa SMP Muhammadiyah 2 Minggir yang berjumlah 132 siswa. Sampel dalam penelitian ini mencakup semua siswa SMP Muhammadiyah 2 Minggir. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan total sampling atau *Consensus Sampling*.

Kriteria inklusi penelitian ini yaitu remaja dengan usia 10 hingga 16 tahun, tidak sakit atau izin tidak hadir pada saat pengambilan data berlangsung. Teknik inklusi yang digunakan adalah *purposive sampling*, peneliti memilih responden yang memenuhi kriteria inklusi. Cara mengakses data tersebut dengan melakukan perizinan ke puskesmas untuk penggunaan data dan publikasi.

Variabel bebas pada penelitian ini yaitu kebiasaan sarapan, sedangkan variabel terikat pada penelitian ini yaitu status gizi. Kebiasaan sarapan merupakan frekuensi melakukan sarapan dalam kurun waktu seminggu. Untuk mengukur kebiasaan sarapan, responden diminta untuk mengisi kuisioner secara mandiri. Alat ukur yang digunakan adalah kuisioner tertutup yang mencakup pertanyaan ‘apakah kamu terbiasa melakukan sarapan?’ dengan pilihan jawaban yaitu selalu (setiap hari), sering (3-5 kali seminggu), kadang-kadang (1-2 kali seminggu), serta tidak pernah. Skala yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala ordinal. Hasil ukurnya dibagi menjadi dua kategori yaitu kebiasaan sarapan baik (3 – 7 kali seminggu) dan kebiasaan sarapan kurang baik (tidak pernah sarapan atau 1 – 2 kali seminggu). Status gizi merupakan keadaan tubuh manusia akibat pemberian makanan dan penggunaan zat gizi. Untuk mengukur status gizi, dilakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan, kemudian nilai IMT/U didapatkan dengan cara menghitung Z-Score dengan aplikasi WHO AnthroPlus. Alat ukur yang digunakan dalam proses ini adalah stadiometer dan timbangan digital. Skala yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala ordinal. Hasil ukurnya dibagi menjadi tiga kategori, yaitu gizi buruk (<-2 SD), gizi baik (-2 SD sd $+1$ SD), gizi lebih ($>+1$ SD). Karakteristik responden meliputi jenis kelamin, usia, kebiasaan sarapan, dan status gizi.

Analisis univariat untuk mengamati distribusi frekuensi dari variabel penelitian. Analisis bivariat menggunakan uji statistik analisis korelasi Spearman’s digunakan untuk mencari hubungan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi serta dapat digunakan untuk melihat seberapa besar atau kuat hubungannya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden

Karakteristik	n	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	79	59,85
Perempuan	53	40,15
Usia		
10 – 12	30	22,73
13 – 14	87	65,91
15 – 16	15	11,36
Kebiasaan Sarapan		
Kebiasaan Sarapan Baik	93	70,45
Kebiasaan Sarapan Kurang Baik	39	29,55
Status Gizi		
Gizi Buruk	13	9,85
Gizi Baik	98	74,24
Gizi Lebih	21	15,91

Analisis univariat dalam penelitian ini menyajikan gambaran tentang distribusi frekuensi dari karakteristik responden serta setiap variabel, yaitu jenis kelamin, usia, kebiasaan sarapan, serta status gizi. Berdasarkan tabel 1, hasil olahan data menunjukkan bahwa dari total 132 responden, sebagian besar berjenis kelamin laki-laki sebanyak 59,85%. Karena itu, remaja laki-laki lebih banyak mendukung terjalannya penelitian ini.

Perempuan cenderung memiliki kebiasaan sarapan yang lebih baik dibandingkan dengan laki-laki. Perempuan bertanggung jawab atas persiapan makanan di rumah sehingga meningkatkan keterlibatan dalam menyiapkan sarapan. Sedangkan, laki-laki cenderung memprioritaskan aktivitas fisik di pagi hari daripada menyiapkan makanan (Octaviani et al., 2020). Remaja perempuan teratur sarapan, namun hanya mengonsumsi makanan rendah gizi seperti roti atau gorengan (Agatha & Linda, 2023).

Usia juga merupakan faktor dalam kebiasaan sarapan. Anak-anak berusia 6

hingga 9 tahun lebih teratur dalam sarapan dibandingkan dengan anak-anak yang berusia 10 hingga 12 tahun. Selain itu, usia remaja 13 hingga 18 tahun sering mengabaikan sarapan (Aneley et al., 2024). Studi lain menyatakan bahwa hanya 54,4% remaja memiliki kebiasaan sarapan yang teratur (Fitri Annisal, 2024).

Responden memiliki kebiasaan sarapan secara teratur, sebanyak 70,45% terbiasa sarapan. Kebiasaan sarapan pada remaja penting karena dapat membantu memenuhi kebutuhan nutrisi untuk pertumbuhan (Amalia & Adriani, 2019). Penelitian lain menunjukkan bahwa remaja yang sarapan teratur memiliki pola makan yang sehat dan risiko lebih rendah mengalami obesitas (Simpati & Sugesti, 2021).

Responden memiliki status gizi baik, yakni sebanyak 74,24%. Sedangkan, responden dengan status gizi lebih sebanyak 15,91%. Remaja seharusnya memiliki status gizi baik (-2 SD sd +1 SD), namun status gizi dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti pola makan, aktivitas fisik, serta tingkat

pendidikan orang tua yang dapat mempengaruhi pada asupan nutrisi. Penelitian lain menunjukkan bahwa remaja yang tidak terbiasa sarapanb dan aktivitas fisik rendah cenderung

mengalami obesitas serta kekurangan mikronutrien. Remaja mengonsumsi makanan cepat saji secara berlebihan (Oktavianty et al., 2024).

Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Status Gizi

Tabel 2. Hasil Uji Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Status Gizi

Variabel	Status Gizi	
	r	p-value
Kebiasaan Sarapan	0,1529	0,0801

Hasil uji korelasi Spearman antara kebiasaan sarapan dan status gizi pada 132 responden, uji signifikansi menunjukkan *p-value* sebesar 0,0801 yang lebih besar dari tingkat signifikansi 0,05 ($0,0801 > 0,05$). Selain itu, diperoleh nilai *Spearman's rho* sebesar 0,1529. Nilai ini menunjukkan bahwa hubungan antara kebiasaan sarapan dan status gizi lemah dan cenderung mendekati nol, yang berarti bahwa perubahan dalam kebiasaan sarapan tidak mempunyai korelasi yang kuat terhadap perubahan status gizi siswa. Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dan status gizi siswa. Namun, dalam konteks penelitian ini, meskipun terdapat indikasi positif, *p-value* yang tinggi mengindikasikan bahwa faktor lain mungkin berperan dalam menentukan status gizi siswa seperti aktivitas fisik atau infeksi penyakit.

Mekanisme biologis seperti regulasi metabolisme dan pengawasan nafsu makan dapat dilakukan melalui sarapan, yang menyuplai sekitar 15 hingga 30% dari kebutuhan energi harian (Sulianto & Charrisa, 2024). Sejalan dengan studi awal, di populasi ini, faktor eksternal seperti kualitas sarapan dan pola makan siang atau malam dapat berpengaruh

lebih besar terhadap status gizi (Handani, 2024). Penelitian ini sejalan dengan penelitian Sulianto dan Charrisa (2024) yang telah dilakukan di SMA Bunda Mulia Jakarta dengan responden menunjukkan bahwa 41,1% pelajar tidak sarapan, tetapi status gizi normal masih mayoritas pada angka 74% (Sulianto & Charrisa, 2024). Hal ini, menunjukkan bahwa terdapat kompleksitas dalam faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi yang tidak hanya bergantung pada kebiasaan sarapan saja.

Penelitian ini sejalan dengan temuan Suwarni, Dina dan Tanziha (2023) serta Kasmuri, Sukraniti dan Widarti (2020) yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi sarapan dan status gizi. Hal ini dikarenakan status gizi dipengaruhi oleh beberapa faktor, termasuk pola konsumsi makanan dan adanya penyakit infeksi (Kasmuri et al., 2020). Faktor lain yang dapat mempengaruhi status gizi remaja antara lain aktifitas fisik, ekonomi, ketersediaan bahan pangan dirumah, serta lingkungan. Meskipun sebagian besar remaja memiliki kebiasaan makan dan gangguan makan yang tidak baik diantaranya adalah melewatkan waktu makan, makan di luar, serta jarang mengonsumsi buah dan sayur. (Wijaya et al., 2024).

Kaitannya dengan konsumsi, yang dimaksud mencakup total asupan makanan dalam sehari, seperti sarapan, *snack*, makan siang, *snack* sore, makan malam, dan *snack* malam. Oleh karena itu, status gizi dipengaruhi oleh seluruhnya asupan makanan selama satu hari dan bukan hanya tergantung pada sarapan saja. Jika sarapan tidak adekuat, tetapi asupan nutrisi sepanjang hari mencukupi, maka status gizi tidak akan terpengaruh secara negatif, dan sebaliknya juga berlaku (Kasmuri et al., 2020).

Status gizi remaja tidak hanya dipengaruhi oleh kebiasaan sarapan, namun juga tingkat aktivitas fisik. Meskipun sarapan bagian dari pola makan sehat, aktivitas fisik yang rendah dapat menyebabkan ketidakseimbangan energi sehingga berisiko kelebihan berat badan. Remaja dengan tingkat aktivitas fisik yang rendah sebagian besar memiliki status gizi lebih buruk, meskipun memiliki kebiasaan sarapan yang baik (Rochmah & Nadhiroh, 2024).

Penelitian lain menunjukkan bahwa banyak siswa yang sarapan, namun masih mengalami kelebihan berat badan karena aktivitas fisiknya rendah (Handani, 2024). Aktivitas fisik yang rendah berkorelasi dengan meningkatnya risiko obesitas pada remaja, terutama di era modern yang gaya hidupnya lebih sedentari (Rochmah & Nadhiroh, 2024). Kombinasi antara pola makan sehat dan aktivitas fisik yang cukup sangat diperlukan untuk mencapai status gizi optimal (Alkaririn et al., 2022).

Aktivitas fisik membantu meningkatkan pengeluaran energi serta mencegah terjadinya ketidakseimbangan energi akibat asupan makanan, termasuk dari sarapan. Remaja yang aktif secara fisik memiliki metabolisme tubuh yang lebih baik dibandingkan yang aktivitas fisiknya rendah. Aktivitas fisik

membantu mengontrol berat badan, meningkatkan fungsi kardiovaskular, serta kesehatan mental (Lele W.T., Kapantow N.H, 2023). Peningkatan aktivitas fisik dapat dilakukan melalui olahraga secara rutin, kegiatan ekstrakurikuler, atau turinitas harian seperti berjalan kaki atau bersepeda (Kurniawati, 2023).

Status gizi juga dapat terpengaruh oleh adanya penyakit infeksi. Meskipun sudah melakukan sarapan yang cukup, infeksi dapat menghambat penyerapan nutrisi, sehingga berdampak negatif pada pertumbuhan. (Kasmuri et al., 2020). Sistem kekebalan tubuh remaja yang masih rentan terhadap infeksi seperti Infeksi Saluran Pernapasan Atas (ISPA) (Cheline et al., 2024). Penyakit infeksi tersebut dapat mengganggu nafsu makan serta kemampuan tubuh untuk menyerap zat gizi, sehingga memperparah kondisi gizi yang sudah tidak optimal. Remaja mendapatkan asupan gizi yang cukup melalui sarapan yang seimbang dapat mendukung sistem imun dalam melawan infeksi (Cheline et al., 2024).

Kebiasaan sarapan yang buruk dapat mempengaruhi pemulihan dari penyakit infeksi. Asupan gizi yang baik dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh, sehingga membantu remaja lebih cepat pulih dari infeksi. Remaja dengan riwayat penyakit infeksi memiliki status gizi yang lebih rendah, serta kebiasaan sarapan yang tidak teratur berkontribusi pada masalah tersebut (Rahmana et al., 2024).

Sarapan tetap penting bagi remaja. Sarapan dapat memberikan 15 hingga 30% dari kebutuhan energi harian dan membantu mengatur metabolisme tubuh yang optimal, meningkatkan fokus ketika belajar, serta mengurangi risiko kelebihan gizi pada remaja (Sulianto & Charrisa, 2024). Waktu terbaik sarapan yaitu dalam dua jam setelah bangun tidur

atau sebelum pukul 9 pagi. Sarapan dapat membantu menjaga metabolisme tubuh, meningkatkan fungsi kognitif, serta mencegah kelaparan berlebihan di siang hari (Listiyapuji & Pratama, 2025). Meskipun telah melaksanakan sarapan setiap hari tetapi frekuensi serta jenis makanan yang dikonsumsi tidak tepat, maka tidak akan berdampak pada status gizi (Oktaviani et al., 2021).

Penelitian lain menyatakan bahwa kebiasaan sarapan yang kurang baik dapat menyebabkan status gizi yang tidak normal (Arista et al., 2021). Namun, hal tersebut lebih dipengaruhi oleh jenis makanan yang dikonsumsi serta frekuensi makan sehari. Remaja dengan kebiasaan sarapan yang buruk cenderung mengalami masalah gizi, tetapi bukan karena melewatkan sarapan saja, melainkan karena pilihan makanan yang tidak sehat di waktu makan lainnya seperti makan siang dan makan malam (Arista et al., 2021). Ketika tidak memilih makanan bergizi saat sarapan, maka dapat berisiko mengonsumsi kalori berlebih di waktu lain tanpa mendapatkan nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh (Octavia, 2020).

Kebiasaan sarapan dapat berkontribusi pada status gizi. Meskipun begitu, frekuensi dan kualitas makanan yang dikonsumsi ketika sarapan sangat menentukan dampaknya. Penelitian lain menunjukkan bahwa anak-anak dan remaja yang mengonsumsi sarapan dengan kualitas rendah atau tidak teratur lebih berisiko mengalami masalah kesehatan jangka panjang dibandingkan dengan yang memiliki kebiasaan makan seimbang serta teratur (Handani, 2024). Penting untuk memperhatikan jenis makanan serta frekuensi konsumsi ketika sarapan agar dapat mempengaruhi status gizi secara positif.

Sarapan yang seimbang dan mencukupi kebutuhan energi penting untuk masa pertumbuhan dan

perkembangan. Pada usia remaja, kebutuhan gizi meningkat untuk mendukung pertumbuhan fisik serta perkembangan kognitif (Saputra & Kartika, 2023). Sarapan lebih baik mengandung makanan pokok sebagai sumber karbohidrat kompleks, lauk hewani sebagai sumber protein berkualitas tinggi, lauk nabati untuk serat dan vitamin, serta sayuran untuk memenuhi kebutuhan mikronutrien (Lani et al., 2017). Karbohidrat kompleks seperti roti gandum atau oatmeal memberikan energi yang tahan lama, sedangkan protein dari sumber telur atau susu dapat membantu dalam pertumbuhan otot dan perbaikan jaringan. Lemak tidak jenuh seperti kacang-kacangan atau alpukat juga penting untuk fungsi otak (Sulianto & Charrisa, 2024).

Remaja yang mengonsumsi sarapan dengan komposisi gizi yang baik memiliki konsentrasi serta daya ingat yang lebih baik dalam belajar (Sulianto & Charrisa, 2024). Sarapan tidak hanya berfungsi sebagai sumber energi tetapi juga sebagai penunjang kinerja akademik. Penelitian Herayeni et al. (2024) menyatakan bahwa anak-anak yang mengonsumsi menu utama ketika sarapan memiliki tingkat konsentrasi belajar yang lebih baik dibandingkan dengan yang hanya mengonsumsi makanan ringan.

Sarapan yang baik dapat mengurangi risiko stres serta kecemasan, sehingga menciptakan lingkungan belajar yang lebih kondusif. Siswa yang sarapan secara teratur memiliki *mood* yang lebih stabil (Muniroh, 2024). Asupan gizi yang cukup dari sarapan, remaja akan lebih mampu mengatasi stres serta tetap fokus pada tugas-tugas sekolah (Sari et al., 2016).

Kebiasaan sarapan yang baik dapat membantu mencegah masalah kesehatan jangka panjang seperti obesitas.

Kebiasaan sarapan pagi yang tepat berhubungan dengan pengendalian berat badan dan pencegahan obesitas pada remaja (Purwanti & Shoufiah, 2017). Penting bagi orang tua untuk mendorong kebiasaan sarapan sehat pada remaja agar dapat memenuhi kebutuhan gizi secara optimal.

Orang tua perlu memastikan bahwa anaknya memiliki akses terhadap makanan sehat serta bergizi untuk sarapan. Ketersediaan makanan sehat di rumah dan keterlibatan anak dalam memilih menu sarapan dapat meningkatkan kebiasaan makan. Menciptakan lingkungan yang mendukung kebiasaan sarapan sehat, orang tua dapat membantu mengatasi tantangan gizi yang dihadapi selama masa remaja, terutama jika mengalami penyakit infeksi (Sulianto & Charrisa, 2024).

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menemukan tidak adanya hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dan status gizi. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun kebiasaan sarapan penting untuk kesehatan, namun ada faktor lain yang berpengaruh terhadap status gizi, seperti pola makan sehari serta tingkat aktivitas fisik.

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mempertimbangkan variabel tambahan yang dapat berdampak pada status gizi, seperti jenis makanan yang dikonsumsi dan kebiasaan makan dalam sehari. Selain itu, memberikan program edukasi tentang pentingnya pola makan sehat di sekolah untuk meningkatkan kesadaran siswa terkait kebiasaan makan yang baik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada pihak Puskesmas Minggir, Kecamatan

Minggir, Kabupaten Sleman telah mengizinkan untuk menggunakan data dalam penelitian ini, serta kepada pihak SMP Muhammadiyah 2 Minggir yang telah menyediakan sarana yang diperlukan.

DAFTAR PUSTAKA

- Agatha, A.F. & Linda, O. 2023. Hubungan Sarapan Pagi dan Jenis Kelamin dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa Smk Raflesia Depok Tahun 2023. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 9(2): 84–90.
- Alkaririn, M.R., Aji, A.S. & Afifah, E. 2022. Hubungan Aktifitas Fisik dengan Status Gizi Mahasiswa Keperawatan Universitas Alma Ata Yogyakarta. , 5: 146–151.
- Amalia, S.M.K. & Adriani, M. 2019. Hubungan antara Kebiasaan sarapan dengan Status Gizi pada siswa SMP Negeri 5 Banyuwangi. *Amerta Nutrition*, 3(4): 212.
- Aneley, Z., Assaye, H., Mekonen, H., Bewket, Y., Lake, E. & Fentahun, A. 2024. Breakfast consumption and associated factors and barriers among school-aged children. *Frontiers in Nutrition*, 11(September).
- Arista, C.N., Gifari, N., Nuzrina, R., Sitoayu, L. & Purwara, L. 2021. Perilaku Makan, Kebiasaan Sarapan, Pengetahuan Gizi Dan Status Gizi Pada Remaja Sma Di Jakarta. *Jurnal Pangan Kesehatan dan Gizi Universitas Binawan*, 2(1): 1–15.
- Cheline, J., Feoh, J., Pantaleon, M.G., Zogara, A.U., Gizi, P. & Kupang, P.K. 2024. Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Penyakit Infeksi Dengan Status Gizi Remaja Usia 15-18 Tahun Di SMA Negeri 2 Kota Kupang. , 5(2): 35–39.

- Dinas Kesehatan Sleman. 2022. Profil kesehatan Kabupaten Sleman Tahun 2022. *Dinas Kesehatan Sleman*, 1(2): 1–5.
- Fadhilah, N., Salam, A. & Trisasmitha, L. 2023. Gambaran kebiasaan sarapan dan durasi tidur pada remaja status gizi lebih di smp muhammadiyah limbung. *The Journal of Indonesian Community Nutrition*, 12(2): 93–105.
- Fitri Annisa1, I.T.U. 2024. Dampak Kebiasaan Sarapan Terhadap Gizi Lebih Dan Obesitas Pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Saintika Meditory*, 7(1): 114–121.
- Hamidah, S. & Rizal, M.S. 2022. Edukasi Kesehatan Reproduksi dan Perkembangan Remaja di Panti Asuhan Yatim Muhammadiyah Kecamatan Gresik Kabupaten Gresik Jawa Timur. *Journal of Community Engagement in Health*, 5(2): 237–248.
- Handani, A.D.S. 2024. Hubungan Aktivitas Fisik dan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi pada Remaja. , 6(1): 17–25.
- Herayeni, D.F., Hernanda, R., Wijayanto, W.P. & Setiawan, A.E. 2024. Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Belajar Pada Anak di SD Mis Sa Al-Husna Purbolinggo. , 3(1): 20–28.
- Ja'faruddin, A. 2023. Sleman Targetkan 2023 Zero Stunting. *Jogjakartanews*. <https://jogjakartanews.com/baca/2023/03/16/24333/sleman-targetkan-2023-zero-stunting> 17 March 2025.
- Kasmuri, N.M.T., Sukraniti, D.P. & Widarti, I.G.A.A. 2020. Hubungan Pola Sarapan dengan Status Gizi dan Prestasi Belajar pada Anak Sekolah di SD No 1 Perean, Baturiti, Tabanan, Bali. *Journal of Nutrition Science*, 9(2): 110–118.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2023. *Survei Kesehatan Indonesia Dalam Angka*.
- Kurniawati, A. 2023. Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Remaja di SMA IPIEMS Surabaya. , 13(1): 104–116.
- Lani, A., Margawati, A. & Fitranti, D.Y. 2017. Hubungan Frekuensi Sarapan dan Konsumsi Jajan dengan Z-Score IMT/U pada Siswa Sekolah Dasar. , 6: 277–284.
- Lele W.T., Kapantow N.H, S.Y. 2023. Hubungan Antara Aktivitas Fisik dan Screen Time dengan Status Gizi Putri di SMA Negeri 4 Manado. *Jurnal IJPHPM*, 2(2): 1–11.
- Listiyapuji, N.C. & Pratama, S.A. 2025. Hubungan Kebiasaan Sarapan terhadap Status Gizi dan Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa di SMP Kemala Bhayangkari 7 Porong Sidoarjo. , 3(2013).
- López-Gil, J.F., Sánchez-Miguel, P.A., Tapia-Serrano, M.Á. & García-Hermoso, A. 2022. Skipping breakfast and excess weight among young people: the moderator role of moderate-to-vigorous physical activity. *European Journal of Pediatrics*, 181(8): 3195–3204. <https://doi.org/10.1007/s00431-022-04503-x>.
- Martha, D., Meliyanti, F. & Suharmasto. 2023. Pengaruh Penyuluhan Terhadap Peningkatan Pengetahuan Tentang Sarapan. *BabulIlmi*, 15(2): 250–259. <https://jurnal.stikes-aisyiyah-palembang.ac.id/index.php/Kep/article/view/>.
- Monzani, A., Ricotti, R., Caputo, M., Solito, A., Archero, F., Bellone, S. & Prodam, F. 2019. A systematic review of the association of skipping breakfast with weight and

- cardiometabolic risk factors in children and adolescents. What should we better investigate in the future? *Nutrients*, 11(2): 1–23.
- Muniroh, L. 2024. Kebiasaan Sarapan Meningkatkan Prestasi Belajar Siswa SMP. *Unairnews*. <https://unair.ac.id/kebiasaan-sarapan-meningkatkan-prestasi-belajar-siswa-smp/> 25 March 2025.
- Ningrum, D., Dolifah, D., Setiadi, D.K., Hudaya, A.P., Faozi, A. & Sejati, A.P. 2019. The Relationship among Breakfast Habits, Calorie Intake and Nutritional Status of Sumedang Government's Nursing Academy Students. *KnE Life Sciences*, 2019: 824–836.
- Octavia, Z.F. 2020. Frekuensi Dan Kontribusi Energi Dari Sarapan Meningkatkan Status Gizi Remaja Putri. *Jurnal Riset Gizi*, 8(1): 32–36.
- Octaviani, Y., Rachmawati, K. & Santi, E. 2020. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kebiasaan Sarapan Siswa pada SDN Sungai Rangas Hambuku Martapura Barat. *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan dan Kesehatan*, 8(1): 101.
- Octaviani, Rini, Safitri, Debby Endayani, Setyowati, Y.D., Oktaviani, R, Safitri, D E & Setyowati, Y.D.. 2021. Kebiasaan sarapan pada wanita di wilayah perkotaan: hubungannya dengan indeks massa tubuh dan persen lemak tubuh Breakfast habits of women in urban areas: correlation to body mass index and body fat percentage. *Arsip Gizi dan Pangan*, 6(1): 75–82. <https://journal.uhamka.ac.id/index.php/argipa>.
- Octavianty, C.B., Pengge, N.M., Hatijah, N. & Intiyati, A. 2024. Fast Food Consumption Patterns Relationship and Physical Activity with Nutritional status in Adolescents at SMA Dr. Soetomo Surabaya City. *Journal of Nutrition Explorations*, 2(2): 323–333.
- Purwanti, S. & Shoufiah, R. 2017. Kebiasaan Sarapan Pagi Mempengaruhi Status Gizi Remaja Jurusan Kebidanan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Kalimantan Timur. *Politeknik Kesehatan Kemenkes Kaltim*, (09): 81–87.
- Rahmana, J., Imansari, A. & Kariani, N.K. 2024. Eating Habits , History of Infectious Diseases and Body Image with the Occurrence of CED in Young Women at SMK Negeri 3 Sigi. , 1: 35–39.
- Rochmah, A. & Nadhiroh, S.R. 2024. Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Remaja di SMP Negeri 25 Surabaya. *Media Gizi Kesmas*, 13(1): 234–240.
- Salsabila, P.S. 2023. Hubungan Sarapan Terhadap Status Gizi Remaja SMP Negeri 8 Kota Bandar Lampung. : 1–54.
- Saputra, A. & Kartika, W. 2023. Pengaruh sarapan pagi terhadap status gizi remaja di SMA Negeri 1 Ciomas. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 2(1): 20.
- Sari, A.F.I., Briawan, D. & Dwiriani, C.M. 2016. Kebiasaan Dan Kualitas Sarapan Pada Siswi Remaja Di Kabupaten Bogor. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 7(2): 97.
- Simpatti, R. & Sugesti, R. 2021. Pengaruh Konsumsi Fast Food, Asupan Sarapan Pagi dan Aktivitas Fisik terhadap Kejadian Obesitas pada Remaja Putri. *SIMFISIS Jurnal Kebidanan Indonesia*, 1(1): 1–11.
- Suhaeni, E., Khasanah, U., Sulistiyana, C.S. & Aji, D.D. 2021. Pengaruh Kebiasaan Sarapan dan Perilaku Hidup Bersih Sehat terhadap Status

- Gizi Anak. *Tunas Med J Ked & Kes*, Vol 7 No 2: 8–11.
- Sulianto, J.V. & Charrisa, O. 2024. Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Status Gizi pada Siswa-Siswi SMA Bunda Mulia Jakarta. , 11(6): 1211–1219.
- Suwarni, W., Dina, R.A. & Tanziha, I. 2023. Hubungan Pola Makan, Kebiasaan Sarapan, dan Kebiasaan Jajan dengan Status Gizi Remaja Di SMA Kornita IPB. *Jurnal Ilmu Gizi dan Dietetik*, 1(3): 189–195.
- Wijaya, S.M., Komala, R., Nasution, S.H. & Febriyani, W. 2024. Faktor –Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Pada Remaja Putri Di Desa Karang Anyar, Kecamatan Jati Agung. *Darussalam Nutrition Journal*, 8(1): 13–23.
- Wold Health Organization. 2024. Obesity and Overweight. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>.