

HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN DENGAN STATUS GIZI PADA SISWA-SISWI SMA BUNDA MULIA JAKARTA

Jessie Vania Sulianto^{1*}, Olivia Charrisa²

¹⁻²Program Studi Sarjana Kedokteran Fakultas Kedokteran
Universitas Tarumanagara

^{*}Email korespondensi :jessie.405210141@stu.untar.ac.id

Abstract: The Relationship Between Breakfast Habits and Nutritional Status In Students Of Bunda Mulia High School Jakarta. Breakfast providing 15-30% of daily energy needs is beneficial in maintaining optimal body metabolism, improving concentration during learning, and reducing the risk of overnutrition in adolescents. This study aims to determine the relationship between breakfast habits and nutritional status among students of Bunda Mulia High School of West Jakarta. This study is analytical research with a cross-sectional design, which took place in January 2024 at Bunda Mulia High School West Jakarta, involving 192 research subjects comprising 10th-grade students aged 14-16 years. The sampling was conducted by using total sampling that met the research criteria. Data collection included questionnaire completion, height and weight measurements, and Z-score calculation. The results showed that 113 respondents (58.9%) had the habit of having breakfast, while 79 respondents (41.1%) did not. A total of 142 respondents (74%) had normal nutrition, and 50 respondents (26%) were overnutrition. The Chi-Square statistical test to analyze the relationship between breakfast habits and nutritional status yielded $p = 0.139$ ($p > 0.05$), thus can be concluded that there is no significant relationship between breakfast habits and nutritional status among Bunda Mulia High School students of West Jakarta. Considering the importance and benefits of breakfast, students are encouraged to cultivate breakfast habits with balanced nutrition, supported by the school in promoting healthy and active lifestyles.

Keywords: Adolescents, Breakfast, High School, Nutritional Status

Abstrak: Hubungan Kebiasaan Sarapan Dengan Status Gizi Pada Siswa-Siswi SMA Bunda Mulia Jakarta. Sarapan pagi yang menyediakan 15-30% kebutuhan energi harian, bermanfaat menjaga metabolisme tubuh tetap optimal, membantu konsentrasi dalam belajar, dan mengurangi resiko gizi lebih pada remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kebiasaan sarapan dengan status gizi pada siswa-siswi SMA Bunda Mulia Jakarta Barat. Penelitian ini merupakan penelitian analitik dengan desain cross sectional. Penelitian yang berlangsung Januari 2024 dengan lokasi di SMA Bunda Mulia Jakarta Barat, melibatkan 192 subyek penelitian yaitu siswa kelas 10 yang berusia 14-16 tahun. Pengambilan sample secara total sampling yang memenuhi kriteria penelitian. Pengambilan data dilakukan dengan pengisian kuesioner, pengukuran tinggi badan dan berat badan, dan perhitungan Z-score. Hasil penelitian menunjukkan 113 responden (58,9%) memiliki kebiasaan sarapan dan 79 responden (41,1%) tidak terbiasa sarapan. Sebanyak 142 responden (74%) memiliki gizi normal dan 50 reponden (26%) memiliki gizi lebih. Uji statistik Chi Square untuk menganalisis hubungan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi, didapatkan $p = 0,139$ ($p > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan tidak ada hubungan yang signifikan kebiasaan sarapan dengan status gizi pada siswa-siswi SMA Bunda Mulia Jakarta Barat. Mengingat pentingnya dan keuntungan sarapan maka siswa diharapkan membiasakan sarapan dengan nutrisi gizi seimbang dengan dukungan sekolah dalam perilaku

Kata Kunci : Remaja, Sarapan, SMA, Status Gizi

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa, dimana pada masa ini remaja sangat membutuhkan zat gizi untuk tumbuh kembangnya. Pada masa ini, remaja mengalami perubahan fisik, mental dan berkembangnya organ-organ reproduksi dan seksual. Perubahan pola pikir, pola makan dan aktivitas mereka menjadikan remaja sebagai kelompok yang rentan mengalami masalah gizi seperti gizi kurang dan gizi lebih (Das et al., 2017).

Sarapan atau makan pagi Makanan yang dikonsumsi pukul 06.00-09.00 dan menghasilkan energi dari karbohidrat, lemak, protein, vitamin dan mineral, sebagai makanan yang utama dan penting untuk menjaga kesehatan tubuh, meningkatkan suasana hati, meningkatkan kerja otak dan sebagai sumber energi yang diperlukan untuk aktivitas sehari-hari (Barr et al., 2016). Pada penelitian Amini dkk, menyatakan hanya 1 dari 2 remaja yang terbiasa sarapan secara teratur (Amini et al., 2022). Penelitian sejenis pada 6 kota besar di Indonesia menunjukkan responden di Yogyakarta mempunyai kebiasaan sarapan paling besar yakni 86%, dan paling kecil di Denpasar yakni 75% (T.T.Mudjiyanto et al., 2020).

Kebiasaan tidak sarapan pada anak dan remaja membawa dampak negatif seperti menurunkan stamina dan kebugaran, serta mendorong remaja untuk mengonsumsi makanan yang tinggi kalori pada jam makan siang sehingga meningkatkan risiko kegemukan (obesitas). Penelitian yang dilakukan di Universitas Udayana menunjukkan adanya hubungan melewati sarapan dengan kejadian *overweight* dan obesitas (Yadnya et al., 2022). Meskipun demikian, ada beberapa faktor lain yang berperan dalam timbulnya obesitas, seperti data pada penelitian siswa SMA di Palembang yaitu kebiasaan konsumsi makanan cepat saji, besarnya uang saku, rendahnya aktivitas fisik serta faktor genetik (Telisa et al., 2020).

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui distribusi kebiasaan sarapan, distribusi status gizi, serta

hubungan sarapan dengan status gizi pada siswa-siswi SMA Bunda Mulia Jakarta Barat.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan desain *cross sectional* yang berlangsung pada bulan Januari – Maret 2024, dengan memenuhi syarat laik etik penelitian nomer 274/KEPK/FK UNTAR/XII/2023. Lokasi penelitian di SMA Bunda Mulia Jakarta Barat. Penelitian ini melibatkan 192 subyek penelitian yang merupakan siswa-siswi kelas 10 yang berusia 14-16 tahun. Pengambilan sampel secara *total sampling* dengan pemenuhan kriteria penelitian yaitu dalam kondisi sehat, mendapat persetujuan dari orang tuanya, tidak sedang menstruasi untuk siswi, tidak sedang dalam pengobatan rutin akibat penyakit diabetes melitus, gangguan thyroid, tuberculosis, maupun penyandang disabilitas. Pengambilan data kuesioner melalui *google form*, yang sebelumnya telah dilakukan uji validitas dan realibilitas, diikuti pengukuran tinggi badan, berat badan, dan perhitungan status gizi menurut Z-score. Status gizi normal apabila nilai *z score* -2SD sampai dengan 1SD, dan disebut gizi lebih apabila *z-score* lebih dari 2 SD. Analisa data penelitian ini menggunakan analisa univariat dan bivariat menggunakan uji *Chi Square* melalui SPSS.

HASIL

Penelitian ini melibatkan 192 responden yang telah memenuhi kriteria penelitian yang ditetapkan di awal pengambilan data. Data karakteristik responden yang diambil melalui kuesioner melibatkan responden Perempuan sejumlah 99 (51,6%) dan laki-laki sejumlah 93 (48,4%). Dari tabel 1 diketahui bahwa seluruh responden 192 (100%) tinggal di rumah, dan tak satupun yang tinggal di kost atau asrama. Dari data uang saku, 32 responden (16,7%) mendapat uang saku lebih dari Rp. 50.000 tiap harinya, 53 responden (27,6%) mendapat uang saku Rp.10.000 – 20.000,- per harinya, 43 responden (22,4%) mendapatkan Rp. 31-500 - 50.000, dan 25 responden

(13%) yang mendapat uang saku kurang dari Rp. 10.000,-. Mayoritas responden sejumlah 119 orang (62%) berolahraga 1-2x/minggu, 45 responden (23,4%) berolahraga 3-5x/minggu, 13 responden (6,8%) setiap hari, sedangkan 15 responden (7,8%) tidak pernah melakukan olahraga.

Tabel 1. Karakteristik Responden

	JUMLAH	
	n	%
Jenis kelamin		
Laki-laki	93	48,4
Perempuan	99	51,6
Tempat tinggal		
Rumah	192	100,0
Kost	0	0,0
Asrama	0	0,0
Jumlah uang saku per hari		
Kurang Rp. 10.000,-	25	13,0
Rp. 10.000,- – Rp. 20.000,-	53	27,6
Rp. 21.000,- – Rp. 30.000,-	39	20,3
Rp. 31.000,- – Rp. 50.000,-	43	22,4
Lebih dari Rp. 50.000,-	32	16,7
Frekuensi olahraga tiap minggu		
Tidak pernah	15	7,8
1-2 kali	119	62,0
3-5 kali	45	23,4
Setiap hari	13	6,8

Tabel 2 menyajikan distribusi kebiasaan sarapan pada 192 responden, didapatkan bahwa sebagian besar responden memiliki kebiasaan sarapan sebesar 113 orang (58,9%) dan yang tidak memiliki kebiasaan sarapan sejumlah 79 orang (41,1%).

Tabel 2. Distribusi Kebiasaan Sarapan

	JUMLAH	
	n	%
Kebiasaan sarapan		
Ya	113	58,9
Tidak	79	41,1
TOTAL	192	100

Dari tabel 3 dapat data hasil pengukuran berat badan, tinggi badan dan dikelompokkan status gizi nya sesuai perhitungan z-score, mayoritas responden memiliki status gizi normal dengan jumlah 142 responden (74%), sedangkan gizi lebih sejumlah 50 (26%).

Tabel 3. Distribusi Status Gizi

	JUMLAH	
	n	%
Status Gizi		
Normal	142	74
Gizi lebih	50	26
TOTAL	192	100

Pada tabel 4 digambarkan kebiasaan sarapan dalam keluarga. Meskipun siswa yang rutin sarapan sebanyak 113 orang (58,9%) dan sisanya tidak sarapan secara rutin atau tidak sama sekali. Ternyata mayoritas responden memiliki kebiasaan sarapan keluarga sejak kecil sejumlah 172 partisipan (89,6%) dan hanya 20 responden (10,4%) yang tidak. Dari 113 siswa yang terbiasa sarapan hanya 31 responden (27,4%) yang memiliki nafsu

makan baik pada jam makan sarapan di jam 06.00 sd 09.00, sedangkan sebagian besar responden sejumlah 69 (61,1%) mengaku nafsu makannya cukup saja, dan yang nafsu makan kurang sejumlah 13 (11,5%). Sarapan sebagian besar disiapkan oleh orang tua yaitu 76 (67,3%), sedangkan 25 (22,1%) siswa menyiapkan sendiri, 11 (9,7%) oleh Asisten Rumah Tangga (ART) dan hanya 1 (0,9%) yang membeli.

Tabel 4. Gambaran Kebiasaan Sarapan Dalam Keluarga

	JUMLAH	
	n	%
Kebiasaan sarapan keluarga sejak kecil		
Ya	172	89,6
Tidak	20	10,4
Nafsu makan saat sarapan		
Baik	31	27,4
Cukup	69	61,1
Kurang	13	11,5
Yang menyiapkan sarapan		
Diri sendiri	25	22,1
Orang tua	76	67,3
ART	11	9,7
Membeli	1	0,9

Tabel 5 menggambarkan keluhan dari 79 responden yang termasuk kelompok siswa dengan kebiasaan tidak sarapan, tergambar hanya 9 responden (11,4%) yang menjadi kalap saat makan siang, rata-rata tidak kalap 35 (44,3%) dan kadang-kadang merasa kalap sebanyak 35 (44,3%). Beberapa

keluhan yang dirasakan dari responden saat tidak sarapan, 14 (7,8%) pusing, 25 (14%) sulit konsentrasi, 29 (16,2%) lemas, 33 (18,4%) tidak bertenaga, malas 36 (20,1%), namun yang paling banyak adalah merasa mengantuk sejumlah 42 (23,5%).

Tabel 5. Keluhan Responden Dengan Kebiasaan Tidak Sarapan

	JUMLAH	
	n	%
Kalap saat makan siang		
Ya	9	11,4
Kadang-kadang	35	44,3
Tidak	35	44,3
Keluhan-keluhan yang dirasakan		
Pusing	14	7,8
Sulit konsentrasi	25	14
Mengantuk	42	23,5
Malas	36	20,1
Lemas	29	16,2
Tidak bertenaga	33	18,4

Pada tabel 6, responden dengan kebiasaan sarapan dan status gizi normal

sejumlah 88 dan gizi lebih 25 dengan total 113 responden. Sedangkan

responden yang tidak sarapan dengan gizi normal sejumlah 54 dan gizi lebih 25 dengan total 79 responden. Uji statistik

Chi Square yang menguji hubungan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi, didapatkan nilai $p=0,139$.

Tabel 6. Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Status Gizi

	Status Gizi		Total	p
	Normal	Lebih		
Kebiasaan Sarapan				
Sarapan	88	25	113	0,139
Tidak Sarapan	54	25	79	
TOTAL	142	50	192	

PEMBAHASAN

Berdasarkan laporan Statistik Pendidikan 2021, secara umum jumlah siswa laki-laki lebih banyak daripada siswa perempuan pada tahun ajaran 2020/2021, kecuali pada jenjang pendidikan SMA, dimana jumlah siswa perempuan lebih banyak. Hasil penelitian ini, pada tabel 1 sesuai dengan data yang dirilis Kementerian Pendidikan dan Budaya Republik Indonesia yang menyatakan siswa laki-laki di SMA tercatat hanya sebesar 45,10% sementara siswa perempuan mencapai 54,90% (Mahdi, 2021).

Pada tabel 1 seluruh subyek tinggal di rumah bersama orang tua/keluarganya. Semakin baik lingkungan tempat tinggal, maka pencapaian tingkat pendidikan semakin baik (Almu et al., 2018), demikian pula kebiasaan-kebiasaan baik termasuk sarapan dan pola hidup sehat tumbuh bersama keluarga. Terdapat korelasi yang signifikan antara perilaku makan orang tua dan remaja. Kebiasaan makan seseorang dipengaruhi oleh jenis kelamin mereka. Laki-laki kurang mampu menyiapkan makanan sendiri dan kurang peduli dengan apa yang mereka makan, sedangkan perempuan lebih peduli dengan apa yang mereka makan karena khawatir mereka akan menjadi gemuk (Jauziyah et al., 2021). Anak laki-laki cenderung meniru perilaku makan ayah mereka, sedangkan anak perempuan cenderung meniru perilaku makan ibu mereka. Anak laki-laki lebih sering mengonsumsi makanan yang digoreng dan minuman ringan daripada anak perempuan, tetapi konsumsi permen

lebih rendah (Jauziyah et al., 2021). Secara langsung atau tidak langsung remaja memerlukan pembinaan dari sudut perkembangan jasmani, intelektual, mental, social dan cara konsumsi makanan (Kadir A, 2016). Diharapkan bahwa orang tua lebih menyadari peran dan tanggung jawab mereka terhadap pembinaan remaja, terutama terkait peningkatan kesehatan dan nutrisi makanan (T.T.Mudjiyanto et al., 2020). Penelitian Jauziyah dkk menunjukkan hal yang serupa, dimana prevalensi kebiasaan makan kurang sehat lebih tinggi pada responden yang tinggal di kos/asrama/kontrakan (88,4%) dibandingkan yang tinggal di rumah (75%) (Jauziyah et al., 2021).

Makanan yang dikonsumsi siswa juga dipengaruhi oleh jumlah uang saku mereka (Jauziyah et al., 2021), dan dengan meningkatnya pendapatan orang tua, maka peluang bertambahnya uang saku yang diterima siswa (T.T.Mudjiyanto et al., 2020). Meski kebiasaan makan dan sarapan banyak dipengaruhi kebiasaan keluarga, namun, karena siswa menghabiskan sebagian besar waktu mereka di sekolah, jadi bagaimana mereka makan sarapan dan makan siang sebagian tergantung pada teman makan mereka di sekolah dan ketersediaan makanan di sekolah (Ober et al., 2021). Teman sebaya seseorang dapat memengaruhi pilihan makanan mereka, khususnya untuk siswa yang sarapan di sekolah. Pengaruh yang kuat ini terutama apabila siswa jauh dari orangtua. Teman sebaya dapat memberikan pengaruh negatif maupun positif terhadap asupan makan dan

pemilihan jenis makanan (Jauziyah et al., 2021). Kantin sekolah dapat mempromosikan perilaku sehat dan menciptakan lingkungan yang sehat, dengan pengaturan sekolah terkait dengan jenis makanan dan keterjangkauan harga makanan (Ober et al., 2021).

Salah satu faktor penyebab kelebihan berat badan pada remaja adalah karena mereka kurang berolahraga. Pada masa lalu, permainan anak biasanya merupakan permainan fisik di mana anak-anak harus berlari, melompat, atau melakukan gerakan lainnya. Namun, sekarang ada game elektronik, komputer, internet, atau televisi yang dapat dimainkan hanya dengan duduk di depan mereka tanpa bergerak (Sajawandi, 2015). Pada tabel 1, sebagian besar siswa masih melakukan olah raga sebanyak 1-2x/minggu (62%), sehingga hal ini mungkin dapat menjelaskan status gizi siswa 74% pada kategori normal, dengan seimbang asupan kalori yang masuk dan energi yang dikeluarkan. Lingkungan fisik termasuk diantaranya gedung sekolah dan fasilitas yang mendukung gaya hidup aktif/aktifitas fisik di lingkungan sekolah, merupakan suatu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan jumlah jam aktif secara fisik, yang diharapkan dapat mengendalikan kasus kelebihan berat badan siswa dan guru (Sajawandi, 2015).

Sarapan adalah makanan yang paling penting dalam sehari dan sangat mempengaruhi tubuh kita sepanjang hari. Setelah 8 hingga 10 jam tanpa makan, sangat penting untuk mengisi ulang kadar glukosa untuk meningkatkan stimulasi listrik. Glukosa membantu dalam pemecahan dan penyerapan nutrisi yang disediakan oleh makanan kita. Ini sangat penting bagi otak kita, karena terutama menggunakan glukosa sebagai bahan bakar (Lakmali et al., 2022). Kebiasaan sarapan pada penelitian ini dilakukan 113 responden (58,9%) dapat dilihat pada tabel 2, angka ini lebih kecil dibandingkan pada penelitian sejenis pada 6 kota besar di Indonesia, dimana responden di

Yogyakarta mempunyai kebiasaan sarapan paling besar yakni 86%, dan paling kecil di Denpasar yakni 75% (T.T.Mudjiyanto et al., 2020).

Salah satu faktor determinan status gizi masyarakat adalah faktor kebiasaan makan (*food habit*) penduduk atau masyarakat setempat (Kadir A, 2016). Kebiasaan makan adalah cara seseorang atau kelompok orang memenuhi kebutuhan makan mereka, termasuk sikap, keyakinan, dan pilihan makanan. Kebiasaan makan, termasuk kebiasaan sarapan, sangat penting untuk kesehatan dan status gizi seseorang, terutama di usia remaja, ketika mereka masih membutuhkan asupan gizi yang cukup untuk tumbuh dan berkembang (Pradiningtyas & Ismawati, 2023). Dibandingkan dengan makan siang dan makan malam, sarapan merupakan waktu makan yang sering diabaikan oleh sebagian besar orang, hal ini dapat disebabkan karena jadwal kegiatan yang sangat pagi, jarak sekolah dari tempat tinggal yang jauh, dan padatnya kegiatan (Jauziyah et al., 2021). Usia yang muda, kemiskinan, jenis kelamin laki-laki, pendidikan rendah, tempat tinggal di perkotaan, merokok, konsumsi alkohol, dan kurangnya aktivitas fisik adalah beberapa faktor sosiodemografi dan gaya hidup yang dilaporkan berkontribusi pada kebiasaan melewatkan sarapan (Asao et al., 2016).

Status gizi orang pada umumnya dan remaja pada khususnya banyak dipengaruhi oleh faktor kebiasaan makan dan gangguan pola makan. Pada penelitian ini, pada tabel 3, sebagian besar siswa mempunyai Indeks Massa Tubuh yang normal (74%) dan gizi lebih 26%. Angka ini lebih kecil dibandingkan pada penelitian yang dilakukan di Kota Bitung, 77,1% remaja dinyatakan memiliki status gizi obesitas sentral dengan pengukuran lingkaran pinggang, dan dengan pengukuran indeks masa tubuh, 50% dari remaja tergolong gizi lebih dan kegemukan (Mokolensang et al., 2016). Di seluruh dunia, kegemukan pada anak-anak adalah masalah publik kesehatan yang signifikan, dengan jumlah yang meningkat secara signifikan sejak tahun 1980. Kegemukan pada

anak-anak meningkatkan peluang untuk menjadi kegemukan di kemudian hari dengan beberapa efek samping akibatnya baik dari segi fisik, mental, dan sosial. Kejadian kegemukan pada anak sekolah dan remaja merupakan masalah yang serius karena akan bertahan hingga dewasa. Remaja obesitas memiliki risiko lebih tinggi untuk menderita diabetes, penyakit jantung, stroke, dll (Mokolensang et al., 2016). Dampak lebih luasnya, masyarakat menghadapi tantangan ekonomi sebagai akibatnya (Ober et al., 2021).

Kegemukan terkait dengan peningkatan risiko munculnya penyakit jangka panjang dan perubahan gaya hidup dianggap efektif untuk mencegah peningkatan kasus obesitas di kalangan remaja. Upaya untuk menjaga berat badan yang ideal dan kesehatan kardiometabolis di masa mendatang, salah satunya dengan sarapan yang teratur. Beberapa penelitian telah menyatakan efek positif sarapan, makan pagi telah dikaitkan dengan penurunan jumlah energi yang dikonsumsi setiap hari, penurunan BMI, dan penurunan berat badan (Forester et al., 2018).

Peran keluarga terutama orang tua sangat penting dalam proses pendidikan terutama sebagai motivator utama bagi anak-anaknya (Almu et al., 2018), demikian pula dukungan orang tua dalam menyiapkan sarapan akan mempengaruhi kebiasaan sarapan anak-anak. Pada penelitian ini, dapat dilihat pada tabel 4, sebagian besar siswa yang mempunyai kebiasaan sarapan, dari sejak kecil dibiasakan sarapan dalam keluarga (89,6%) (Jauziyah et al., 2021). Kebiasaan makan seseorang dapat berkembang dari usia muda dan tetap ada seiring bertambahnya usia. Kebiasaan makan yang dimiliki setiap orang saat menjadi anak-anak berdampak seperti memilih variasi makanan yang tidak sehat (Pradiningtyas & Ismawati, 2023). Dari tabel 4 dapat dilihat, sebagian besar sarapan para siswa disiapkan orang tuanya sendiri (67,3%). Makanan sumber zat gizi yang dibeli dikaitkan dengan kebiasaan makan yang kurang sehat dan konsumsi buah dan sayur yang rendah. Sebaliknya, makanan sumber

zat gizi yang diperoleh dengan memasak atau mengolah sendiri dikaitkan dengan kebiasaan makan yang lebih sehat (Jauziyah et al., 2021).

Pada penelitian ini, meski beberapa siswa tidak bernafsu makan pada pagi hari, mereka tetap sarapan dikarenakan menyadari kepentingan sarapan sebelum sekolah dan adanya kebiasaan sarapan dari kecil. Pada penelitian sejenis, siswa tidak sarapan karena mereka tidak memiliki nafsu makan, tidak memiliki waktu yang cukup, tidak cukup waktu untuk mempersiapkannya mulai ke sekolah, tidak punya makanan sehat untuk dimakan dan tidak memiliki cukup uang untuk membeli makanan (Lakmali et al., 2022). Motivasi diri dan dukungan orang tua membantu siswa dalam membiasakan sarapan meski tidak selalu bernafsu makan di pagi hari.

Penelitian Implementasi Studi Pengukuran Langsung Anak-Anak dan Remaja menunjukkan efek sarapan pada perilaku pagi mereka di dalam kelas. Selain performa fisik dan mental yang lebih baik, siswa yang sarapan, menunjukkan nilai akademis yang lebih tinggi (Lakmali et al., 2022). Pada penelitian ini, pada tabel 5, siswa dengan tidak sarapan, merasakan keluhan mengantuk, sulit konsentrasi, malas, lemas, tidak bertenaga yang dapat mempengaruhi performa fisik dan prestasi belajar. Sarapan terdiri dari makanan sehat utuh yang kaya akan vitamin, serat, dan nutrisi penting lainnya. Remaja yang mengonsumsi sarapan setiap hari sebenarnya dapat memenuhi kebutuhan vitamin dan mineral mereka yang direkomendasikan. Makanan berkualitas tinggi dapat memberikan nutrisi penting seperti mineral, serat, dan nutrisi lain kepada tubuh sehingga dapat mendapatkan energi yang cukup dan siap menghadapi tantangan (Lakmali et al., 2022).

Ketika individu sarapan, maka berikutnya terjadi penekanan nafsu makan sepanjang hari khususnya pada siang hari dibandingkan jika tidak sarapan. Hal ini terkait dengan kehadiran keseimbangan hormon leptin dan ghrelin yang dikenal sebagai hormon kenyang

dan hormon lapar (Clayton & James, 2016). Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang menunjukkan sebagian besar siswa yang melewatkan sarapan, kadang-kadang dan sering mengalami kalap makan pada siang hari. Sarapan membantu siswa tidak kalap makan pada siang hari. Penelitian juga menunjukkan hormon ghrelin ditekan kurang efektif oleh asupan lemak makanan, bahkan diet tinggi sukrosa dapat menurunkan kadar hormon adiposa leptin, sehingga siswa akan mudah lapar meski sudah meminum minuman tinggi gula (Lanuza et al., 2022).

KESIMPULAN

DAFTAR PUSTAKA

- Almu, F. F., Arjana, I. G. B., & Kallau, J. N. (2018). Lingkungan Tempat Tinggal dan Pendapatan Keluarga Terhadap Tingkat Pendidikan Anak: Studi Tentang Anak Nelayan. *The Journal of Society & Media*, 2(2), 154-166.
<https://journal.unesa.ac.id/index.php/jsm/index>
- Amini, R., Rahmad, A., Agustin, A. T., & Fitri, R. (2022). *Association between Breakfast Nutritional Contribution and Body Mass Index of IPB University Postgraduate Students*. 3(1), 1-8.
- Asao, K., Marekan, A. S., VanCleave, J., & Rothber, A. E. (2016). Leptin level and skipping breakfast: The national health and nutrition examination survey III (NHANES III). *Nutrients*, 8(3).
<https://doi.org/10.3390/nu8030115>
- Clayton, D. J., & James, L. J. (2016). The effect of breakfast on appetite regulation, energy balance and exercise performance. *Proceedings of the Nutrition Society*, 75(3), 319-327.
<https://doi.org/10.1017/S0029665115004243>
- Forester, S. M., Widaman, A. M., Krishnan, S., Witbracht, M. G., Horn, W. F., Laugero, K. D., & Keim, N. L. (2018). A clear difference emerges in hormone patterns following a standard midday meal in young women who regularly eat or skip breakfast. *Journal of Nutrition*, 148(5), 685-692.
<https://doi.org/10.1093/jn/nxy020>
- Jauziyah, S., Nuryanto, N., Tsani, A. F. A., & Purwanti, R. (2021). Pengetahuan Gizi Dan Cara Mendapatkan Makanan Berhubungan Dengan Kebiasaan Makan Mahasiswa Universitas Diponegoro. *Journal of Nutrition College*, 10(1), 72-81.
<https://doi.org/10.14710/jnc.v10i1.30428>
- Kadir A, A. (2016). Kebiasaanmakan Dan Gangguan Pola Makan Serta Pengaruhnya Terhadap Status Gizi Remaja. *Jurnal Publikasi Pendidikan*, VI(1), 49-55.
- Lakmali, S. S., Moirangthem, R., Mahant, Y., Devi, N. P., Sharma, T. R., & Kumar, T. P. (2022). Importance of breakfast in teenagers. *International Journal of Health Sciences*, 6(May), 4709-4726.
<https://doi.org/10.53730/ijhs.v6ns3.6938>
- Lanuza, F., Reyes, M., Blanco, E., Burrows, R., Peirano, P., Algarin, C., & Gahagan, S. (2022). Fasting levels of appetite regulating hormones predict caloric intake at breakfast in a group of Chilean

Pengukuran terhadap distribusi kebiasaan sarapan pada siswa-siswi SMA Bunda Mulia Jakarta Barat dengan jumlah 192 responden menunjukkan 113 responden (58,9%) memiliki kebiasaan sarapan dan 79 responden (41,1%) tidak memiliki kebiasaan sarapan. Perhitungan z-score menunjukkan mayoritas responden sejumlah 142 (74%) berstatus gizi normal dan 50 responden (26%) memiliki status gizi lebih. Analisis statistic menggunakan Chi Square menunjukkan nilai $p > 0,05$ yaitu 0,139 sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi pada siswa-siswi SMA Bunda Mulia Jakarta Barat

- adolescents. *Revista Medica de Chile*, 150(2), 163–171.
<https://doi.org/10.4067/S0034-98872022000200163>
- Mahdi, M. I. (2021). *Laki-laki Mendominasi Siswa Sekolah di Indonesia*. Data Indonesia.Id. <https://dataindonesia.id/pendidikan/detail/lakilaki-mendominasi-siswa-sekolah-di-indonesia>
- Mokolensang, O. G., Manampiring, A. E., & . F. (2016). Hubungan Pola Makan Dan Obesitas Pada Remaja Di Kota Bitung. *Jurnal E-Biomedik*, 4(1). <https://doi.org/10.35790/ebm.4.1.2016.10848>
- Ober, P., Sobek, C., Stein, N., Spielau, U., Abel, S., Kiess, W., Meigen, C., Poulain, T., Igel, U., Lipek, T., & Vogel, M. (2021). Having breakfast is positively associated with lower bmi and healthier general eating behavior in schoolchildren. *Nutrients*, 13(4). <https://doi.org/10.3390/nu13041351>
- Pradiningtyas, F., & Ismawati, R. (2023). Hubungan Pengetahuan Pola Makan Sehat dengan Kebiasaan Makan Remaja Kelas 12 SMA Negeri 1 Tarik di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Gizi Universitas Negeri Surabaya*, 3(1), 267–272. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/GIZIUNESA/article/view/50655/42059>
- Sajawandi, L. (2015). Pengaruh obesitas pada perkembangan siswa sekolah dasar dan penanganannya dari pihak sekolah dan keluarga. *Jurnal Untirta*, 1–13. <https://jurnal.untirta.ac.id/index.php/jpsd/article/download/691/544>
- T.T.Mudjianto, Susanto, D., Luciasari, E., & Hermina. (2020). *Kebiasaan-Makan-Golongan-Remaja-Di-Enam-8032Fd87.Pdf*. file:///D:/Skripsi/159182-kebiasaan-makan-golongan-remaja-di-enam-8032fd87.pdf
- Telisa, I., Hartati, Y., & Haripamilu, A. D. (2020). Faktor Risiko Terjadinya Obesitas Pada Remaja SMA. *Faletahan Health Journal*, 7(03), 124–131. <https://doi.org/10.33746/fhj.v7i03.160>
- Yadnya, S. K. G., Mulyantari, Kadek, N., Yasa, & Sutirta, I. W. P. (2022). Hubungan Melewatkan Sarapan terhadap Kejadian Overweight dan Obesitas pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Medika Udayana*, 11(3), 116–121. <https://ojs.unud.ac.id/index.php/eu>
m