HJK HOLISTIK JURNAL KESEHATAN
ISSN 1978-3337 (Print)
ISSN 2620-7478 (Online)
DOI: 10.33024
Nomor: 79/E/KPT/2023

INFORMASI ARTIKEL
Received: July, 19, 2025
Revised: October, 06, 2025
Available online: October, 06, 2025
at: https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/hjk

Kebiasaan sarapan dan status gizi pelajar SMP

Gwyneth Gwendellyn Makanoneng*, Ester Candrawati Musa, Yulianty Sanggelorang

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sam Ratulangi
Korespondensi penulis: Gwyneth Gwendellyn Makanoneng. *Email:gwynethmakanoneng121@student.unsrat.ac.id

Abstract

Background: According to the Global Nutrition Report, rates of malnutrition among adolescents have declined, but cases of obesity and overweight have increased significantly. In 2019, an estimated 15.1% of adolescents were obese, while 5.7% were classified as underweight. This situation creates a nutritional problem known as the "triple burden of malnutrition," a combination of undernutrition, overweight, and micronutrient deficiencies. Breakfast habits are one factor influencing nutritional status.
Purpose: To determine the relationship between breakfast habits and nutritional status in junior high school students.
Method: This quantitative, observational, and analytical study used a cross-sectional study design conducted at Pineleng 2 Public Junior High School, Minahasa Regency, involving 77 respondents. The variables in this study were breakfast habits and nutritional status. Data were collected through anthropometric measurements (weight and height) to determine BMI/A, followed by Z-scores and a non-sequential 2x24-hour breakfast habits and food recall questionnaire. Data analysis was performed univariately and bivariately using Fisher's exact test through the Statistical Program for Social Sciences to see the relationship between variables.
Results: The majority of respondents (75.3%) had normal nutritional status, while 24.7% were categorized as abnormal (underweight, overweight, or obese). Ninety-four percent of students had frequent breakfast habits (≥4 times/week), and 5.2% had infrequent breakfast habits (<4 times/week). Students with good breakfast habits were mostly those with normal nutritional status (p=0.044) (p<0.05).
Conclusion: There is a relationship between breakfast habits and nutritional status. Good breakfast habits are a determining factor in students' nutritional status. Regular and nutritious breakfasts help meet daily nutritional needs while maintaining ideal nutritional status according to body mass index and age. In addition to breakfast habits, other important factors influencing nutritional status include a balanced diet and general health.
Suggestion: Future researchers are encouraged to conduct research on the factors influencing breakfast habits, macronutrient intake, and nutritional status of school students.

Keywords: Breakfast Habits; Lessons; Nutritional Status.

Pendahuluan: Berdasarkan laporan *Global Nutrition Report*, angka kekurangan gizi pada remaja memang menurun, tetapi kasus obesitas dan kelebihan berat badan justru mengalami kenaikan yang cukup signifikan. Pada tahun 2019, diperkirakan 15.1% remaja mengalami obesitas, sedangkan 5.7% tergolong kekurangan berat badan. Kondisi ini menimbulkan masalah gizi yang disebut "*triple burden of malnutrition*", yaitu kombinasi antara kurang gizi, kelebihan berat badan, dan defisiensi *mikronutrien*. Kebiasaan sarapan merupakan salah satu faktor yang memengaruhi status gizi.
Tujuan: Untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi pada pelajar SMP.
Metode: Penelitian kuantitaif yang bersifat observasional analitik dengan menggunakan desain atau rancangan *cross sectional study* yang dilaksanakan di SMP Negeri 2 Pineleng, Kabupaten Minahasa dengan melibatkan 77

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i7.1245

responden. Variabel dalam penelitian ini adalah kebiasaan sarapan dan status gizi. Data dikumpulkan melalui pengukuran *antropometri* (berat badan dan tinggi badan) untuk mengetahui IMT/U, dilanjutkan dengan *Z-score* serta kuesioner kebiasaan sarapan dan food recall 2x24 jam secara tidak berurutan. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat dengan uji *Fisher's exact test* melalui program *Statistical Program for Social Sciences* untuk melihat hubungan antara variabel.

Hasil: Sebagian besar responden 75.3% memiliki status gizi normal, sementara 24.7% termasuk dalam kategori tidak normal (kurus, gemuk, atau obesitas). Sebanyak 94.8% siswa memiliki kebiasaan sarapan yang sering (≥4 kali/minggu), dan sebanyak 5.2% siswa memiliki kebiasaan sarapan yang jarang (<4 kali/minggu). Siswa yang memiliki kebiasaan sarapan yang baik didominasi dengan status gizi normal (p=0.044) (p<0.05).

Simpulan: Terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi. Kebiasaan sarapan yang baik merupakan salah satu faktor penentu status gizi siswa. Sarapan yang teratur dan bergizi membantu memenuhi kebutuhan nutrisi harian sekaligus mempertahankan status gizi ideal sesuai indeks massa tubuh dan kategori usia. Selain kebiasaan sarapan, faktor penting lain yang turut memengaruhi status gizi meliputi pola makan seimbang dan kondisi kesehatan secara umum.

Saran: Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian terkait tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan sarapan pagi, asupan zat gizi makronutrien dan status gizi siswa di sekolah.

Kata Kunci: Kebiasaan Sarapan; Pelajaran; Status Gizi.

PENDAHULUAN

Berdasarkan laporan *Global Nutrition Report*, angka kekurangan gizi pada remaja memang menurun, tetapi kasus obesitas dan kelebihan berat badan justru mengalami kenaikan yang cukup signifikan. Pada tahun 2019, diperkirakan 15.1% remaja menderita obesitas, sedangkan 5.7% tergolong kurus. Kondisi ini memunculkan masalah gizi yang disebut "*triple burden of malnutrition*", yaitu kombinasi antara kurang gizi, kelebihan berat badan, dan defisiensi mikronutrien (Arif, Isdijoso, Fatah, & Tamyis, 2020; Colecraft, Shittu, Christian, Akerele, Otoo, & Otoo, 2020).

World Health Organization (WHO) menyatakan persentase anak-anak dan remaja berusia 5 hingga 19 tahun yang mengalami kelebihan berat badan atau obesitas telah tumbuh secara signifikan dari 8% pada tahun 1990 menjadi 20% pada tahun 2022 (Salam, Yousuf, Salam, & Haque, 2023). Data dari hasil Survei kesehatan Indonesia tahun 2023 juga menunjukkan prevalensi status gizi menurut IMT/U pada remaja usia 13 – 15 tahun di Indonesia sebanyak 1.9% untuk kategori sangat kurus, 76.1% untuk kategori normal, dan 4.1% untuk kategori obesitas. Kemudian menurut Hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Provinsi Sulawesi Utara tahun 2023 untuk status gizi menurut IMT/U pada remaja usia 13-15 tahun untuk Sulawesi Utara sebanyak 0.9% untuk kategori sangat kurus, 75.4% untuk kategori normal, dan 5.7% untuk kategori obesitas (Mulalinda, 2019). Pada Kabupaten Minahasan untuk status gizi remaja yaitu 1.80% untuk kategori sangat kurus, 2.18% untuk kategori kurus, 71.67% untuk kategori normal, 14.20% untuk kategori gemuk dan 10.14% untuk kategori obesitas. Berdasarkan hasil survey awal di SMP Negeri 2 Pineleng, didapatkan bahwa 23 siswa yang telah dilakukan pengukuran status gizi, dan berdasarkan hasil pengukuran tersebut menunjukan bahwa 83% siswa untuk kategori normal, dan 17% siswa untuk kategori obesitas.

Kebiasaan sarapan merupakan salah satu faktor yang memengaruhi status gizi. Sebuah survei global di Brazil menunjukkan bahwa 68.7% dari 36.956 remaja berusia 12–17 tahun sering melewatkan sarapan. Sementara itu, data mengungkapkan bahwa sekitar 44.6% remaja Indonesia usia 11–19 tahun tidak sarapan, dan hampir 50% di antaranya tidak melakukannya secara rutin (Annisa & Utami, 2024; Kaluku, Junieni, Mahmud, & Ruaida, 2023).

Keterkaitan antara hubungan kebiasaan sarapan dengan status gizi menunjukkan bahwa siswa yang terbiasa sarapan dengan baik dan berstatus gizi normal (70.3%), dan siswa yang terbiasa sarapan dengan baik dan berstatus gizi kurus (8.1%), serta siswa yang terbiasa sarapan dengan baik dan berstatus gizi gemuk (8.1%). Hal ini membuktikan adanya hubungan signifikan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi. Kebiasaan sarapan yang baik berperan sebagai faktor pendukung dalam mencapai status gizi optimal. Dengan rutin sarapan,

Gwyneth Gwendellyn Makanoneng*, Ester Candrawati Musa, Yulianty Sanggelorang

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sam Ratulangi
Korespondensi penulis: Gwyneth Gwendellyn Makanoneng. *Email:gwynethmakanoneng121@student.unsrat.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i7.1245

kebutuhan gizi harian dapat terpenuhi, sehingga membantu mempertahankan status gizi ideal sesuai usia dan berat badan (Amalia & Adriani, 2019; O'Neil, Byrd-Bredbenner, Hayes, Jana, Klinger, & Stephenson-Martin, 2014).

METODE

Penelitian kuantitaif yang bersifat observasional analitik dengan menggunakan desain atau rancangan penelitian yang dipakai yaitu studi potong lintang (*cross sectional study*). Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 2 Pineleng pada bulan Maret-Juli 2025 dengan pupulasi siswa kelas VII dan VIII yang merupakan sampel dalam penelitian karena menggunakan total sampling atau total populasi yang berjumlah 77 siswa diambil sebagai responden tanpa adanya besaran sampel. Variabel dalam penelitian ini adalah kebiasaan sarapan dengan status gizi.

Data Kebiasaan sarapan dikumpulkan melalui kuesioner kebiasaan sarapan dan data kualitas dari sarapan mencakup asupan energi dan zat gizi makro dikumpulkan melalui *food recall* 2x24 jam (secara tidak berurutan selama satu minggu). Kemudian untuk data status gizi menggunakan pengukuran berat badan dan tinggi badan, pengukuran berat badan dilakukakan dengan menggunakan timbangan digital merek SECA, dan pengukuran tinggi badan dilakukan dengan menggunakan microtoice merek SECA. Perhitungan status gizi menggunakan IMT/U dilanjutkan dengan perhitungan z-score yang mengacu pada Permenkes 2020 (Nabila, 2023).

Analisi data yang digunakan pada penelitian ini yaitu univariat untuk melihat distribusi frekuensi variabel *independent* yaitu kebiasaan sarapan dan variabel *dependent* yaitu status gizi, dan bivariat untuk melihat adanya hubungan antara kedua variabel yaitu kebiasaan sarapan dengan status gizi dengan menggunakan uji statistik *fisher's exact test*.

Gwyneth Gwendellyn Makanoneng*, Ester Candrawati Musa, Yulianty Sanggelorang

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sam Ratulangi
Korespondensi penulis: Gwyneth Gwendellyn Makanoneng. *Email:gwynethmakanoneng121@student.unsrat.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i7.1245

HASIL

Tabel Distribusi Karakteristik Responden (N=77)

Variabel	Hasil
Umur (n/%) (Mean±SD)(Rentang)(Tahun)	(13.5±0.9)(12-17)
12	7/9.0
13	34/44.2
14	30/39.0
15	4/5.2
16	1/1.3
17	1/1.3
Jenis Kelamin (n/%)	
Laki-laki	42/54.5
Perempuan	35/45.5
Kebiasaan Sarapan (n/%)	
Jarang	4/5.2
Sering	73/94.8
Asupan Energi (n/%)	
Kurang	28/36.4
Cukup	49/63.6
Asupan Zat Gizi Makro (n/%)	
Karbohidrat	
Kurang	26/33.8
Cukup	51/66.2
Protein	
Kurang	47/61.0
Cukup	30/39.0
Lemak	35/45.5
Kurang	42/54.5
Cukup	
Status Gizi (n/%)	
Kurang	3/3.9
Baik	58/75.3
Lebih	12/15.6
Obesitas	4/5.2
Status Gizi (n/%)	
Tidak Normal	19/24/7
Normal	58/75.3
Status Gizi Jenis Kelamin (n/%)	
Tidak Normal	19/25.0
Normal	58/75.0
Kebiasaan Sarapan (n/%)	
Jarang	4/5.2
Sering	73/94.8

Gwyneth Gwendellyn Makanoneng*, Ester Candrawati Musa, Yulianty Sanggelorang

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sam Ratulangi
Korespondensi penulis: Gwyneth Gwendellyn Makanoneng. *Email:gwynethmakanoneng121@student.unsrat.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i7.1245

Tabel di atas menunjukkan bahwa, data distribusi karakteristik usia responden menunjukan sebagian besar responden berumur 13 tahun dengan jumlah 34 responden (44.2%), responden yang berusia 14 tahun berjumlah 30 responden (39%), responden yang berusia 12 tahun berjumlah 7 responden (9%), responden yang berusia 15 tahun berjumlah 4 responden (5.2%) dan responden yang paling sedikit yaitu responden yang berusia 16 dan 17 tahun berjumlah 1 responden (1.3%). Distribusi jenis kelamin responden menunjukan bahwa presentase jumlah responden laki-laki berjumlah 42 responden (54.5%), dan responden perempuan berjumlah 35 responden (45.5%). Distribusi responden berdasarkan kebiasaan sarapan menunjukan bahwa untuk kategori sering sebanyak 73 responden (96.10%) dan kategori jarang sebanyak 4 responden (3.90%).

Distribusi asupan energi sarapan menunjukan untuk kategori cukup sebanyak 49 responden (63.6%) dan kategori kurang sebanyak 28 responden (36.4%) dimana sebagian besar siswa memiliki asupan energi yang baik saat sarapan (80%-110% AKG Energi). Distribusi asupan zat gizi makro menunjukan bahwa asupan karbohidrat untuk kategori cukup sebanyak 51 responden (66.2%) dan kategori kurang sebanyak 26 responden (33.8%). Untuk asupan protein dengan kategori cukup sebanyak 30 responden (39,0%) sedangkan untuk kategori kurang sebanyak 47 responden (61.0%) dan yang terakhir untuk asupan lemak dengan kategori cukup sebanyak 42 responden (54.5%) dan kategori kurang sebanyak 35 responden (45.5%). Di mana asupan untuk zat gizi makro khususnya karbohidrat dan lemak waktu sarapan memenuhi 25% dari total harian, sedangkan untuk protein masih belum memenuhi 25% dari total harian.

Distribusi responden berdasarkan status gizi menunjukan bahwa responden yang berstatus gizi baik berjumlah 58 responden (75.3%), responden yang berstatus gizi kurang berjumlah 3 responden (3.9%), responden yang berstatus gizi lebih berjumlah 12 responden (15.6%), dan responden yang berstatus gizi obesitas berjumlah 4 responden (5.2%). Distribusi responden berdasarkan hasil ukur menunjukan bahwa responden yang berstatus gizi normal berjumlah 58 responden (75.3%), dan responden berstatus gizi tidak normal berjumlah 19 responden (24.7%). Distribusi responden berdasarkan status gizi menurut jenis kelamin menunjukan bahwa responden laki-laki dengan status gizi normal berjumlah 32 responden (76%), dan responden laki-laki dengan status gizi tidak normal berjumlah 10 responden (24%). Untuk responden perempuan dengan status gizi normal berjumlah 26 responden (74%), dan responden perempuan dengan status gizi tidak normal berjumlah 9 responden (26%).

Berdasarkan gizi normal yang memiliki kebiasaan sarapan sering berjumlah 57 responden (78.1%) dan yang memiliki kebiasaan sarapan jarang 1 responden (25%). Untuk gizi tidak normal yang memiliki kebiasaan sarapan sering berjumlah 16 responden (21.9%) dan yang memiliki kebiasaan jarang 3 responden (75%). Hasil dari uji Fisher's exact test dengan tingkat kepercayaan 95% (α = 0.05), terdapat adanya hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi pada siswa (ρ = 0.044).

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, rentang usia responden mulai dari 12 tahun dengan jumlah 7 responden (9.1%), 13 tahun dengan jumlah 34 responden (44.2%), 14 tahun dengan jumlah 30 responden (39.0), 15 tahun dengan jumlah 4 responden (5.2%) dan usia 16 dan 17 tahun masing-masing dengan jumlah 1 responden (1.3%). Pada penelitian yang telah dilakukan, didominasi oleh responden dengan jenis kelamin laki-laki sebanyak 42 responden (54.5%) dan perempuan sebanyak 35 responden (45.5%).

Hasil penelitian pada 77 responden, diketahui bahwa sebagian besar siswa memiliki frekuensi kebiasaan sarapan yang baik atau sering (≥4 kali/7 hari) dimana frekuensi kebiasaan sarapan untuk kategori sering sebanyak 73 responden (96.10%) dan kategori jarang sebanyak 4 responden (3.90%). Di mana kebiasaan sarapan dikategorikan menjadi sering ≥ 4 kali seminggu dan jarang < 4 kali seminggu. Sarapan yang ideal adalah mengonsumsi makanan bergizi seimbang yang mencakup 20-25% kebutuhan energi harian, dikonsumsi di pagi hari sebelum memulai aktivitas belajar di sekolah (Fauziyah, 2023). Menurut *The American Dietetic Association*, sarapan merupakan waktu makan paling penting dibandingkan makan siang dan malam. Analoginya, sarapan ibarat "mengisi bahan bakar" setelah tubuh berpuasa selama 8-10 jam semalaman. Asupan makanan di pagi hari berperan

Gwyneth Gwendellyn Makanoneng*, Ester Candrawati Musa, Yulianty Sanggelorang

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sam Ratulangi
Korespondensi penulis: Gwyneth Gwendellyn Makanoneng. *Email:gwynethmakanoneng121@student.unsrat.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i7.1245

penting untuk mengaktifkan fungsi tubuh dan mencegah kelelahan dini. Kurangnya asupan sarapan dapat mengganggu konsentrasi otak selama proses pembelajaran di sekolah (Bolang, & Kapantow, 2025; Azzolino, Arosio, Marzetti, Calvani, & Cesari, 2020).

Dari 77 responden yang diteliti, yang memiliki kebiasaan sarapan yang baik atau sering sebanyak 73 responden (96.10%) dan yang tidak baik atau jarang sebanyak 4 responden (3.90%) dimana alasan 4 responden ini tidak sarapan yaitu keterbatasan waktu untuk melakukan sarapan, bosan dengan menu sarapan, dan tidak terbiasa untuk sarapan. Alasan utama siswa tidak sarapan adalah karena ketiadaan waktu, tidak ada yang menyiapkan, serta tidak terbiasa. Siswa yang tidak sempat sarapan biasanya akan membeli makanan di kantin sekolah sebelum pelajaran dimulai atau hanya mengonsumsi camilan saat istirahat untuk menahan lapar (Amalia & Adriani, 2019). Faktor utama responden tidak sarapan adalah karena keterbatasan waktu (Rosida & Adi, 2017).

Sebagian besar kontribusi sarapan terhadap kecukupan energi dengan kategori cukup yaitu 49 responden (63.6%) dan kategori kurang sebanyak 28 responden (36.4%) dimana sebagian besar siswa memiliki asupan energi yang baik saat sarapan (80%-110% AKG) dari 25% target sarapan, dan sebagian besar kontribusi sarapan terhadap kecukupan asupan zat gizi makro dengan kategori cukup yaitu karbohidrat (66.2%), dan protein (39.0%), serta lemak (54.5%). Sedangkan kontribusi sarapan terhadap kecukupan asupan zat gizi makro dengan kategori kurang yaitu karbohidrat (33.8%), protein (61.0%), dan lemak (45.5%) dimana sebagian besar kecukupan asupan karbohidrat dengan lemak siswa adalah baik saat sarapan (80%-110% AKG) dari 25% target sarapan dan asupan protein masih kurang (<80% AKG) dari 25% target sarapan.

Ketika asupan gizi di pagi hari tidak tercukupi, anak-anak akan menghadapi berbagai dampak negatif. Mereka biasanya akan merasakan lemas dan kehilangan semangat saat berada di sekolah. Kondisi yang lebih parah bisa terjadi ketika kadar gula darah turun drastis, menyebabkan pusing hingga pingsan saat mengikuti upacara atau aktivitas fisik di luar ruangan. Jika kondisi kekurangan energi ini berlangsung dalam waktu lama, bukan hanya berat badan yang akan menurun, tetapi juga dapat memicu berbagai masalah kekurangan gizi lainnya (Sari & Dora, 2024).

Karbohidrat sebagai sumber energi utama memegang peranan vital. Kekurangan asupan karbohidrat secara terus-menerus tidak hanya membuat tubuh kurus, tetapi juga melemahkan daya tahan tubuh. Remaja yang mengalami kurang energi kronis (KEK) akan menghadapi risiko gangguan hormonal dan lebih rentan terhadap serangan berbagai penyakit infeksi. Untuk mencegahnya, konsumsi makanan bergizi seimbang menjadi solusi utama. Di Indonesia, nasi menjadi sumber karbohidrat utama yang dikonsumsi masyarakat. Namun perlu diingat, kelebihan karbohidrat akan diubah tubuh menjadi glikogen dan lemak yang disimpan di jaringan adiposa seperti perut dan bawah kulit (Telisa & Eliza, 2020).

Tidak hanya karbohidrat, protein juga memainkan peran krusial bagi tubuh. Kekurangan protein akan membuat sistem imun melemah dan massa otot berkurang, sehingga tubuh mudah lelah dan kesulitan bergerak. Sementara itu, kurangnya asupan lemak akan membuat tubuh sering merasa kedinginan karena minimnya cadangan lemak di bawah kulit. Kondisi ini juga memicu rasa lapar yang lebih cepat dan berpotensi mengganggu kesehatan jantung serta pembuluh darah (Amalia & Adriani, 2019).

Status gizi merupakan indikator keberhasilan pemenuhan kebutuhan nutrisi anak, yang dapat dilihat melalui berat dan tinggi badannya. Status gizi juga diartikan sebagai kondisi kesehatan yang terbentuk dari keseimbangan antara kebutuhan nutrisi dan asupannya. Pada dasarnya, status gizi seseorang dipengaruhi oleh pola konsumsi makanan serta kemampuan tubuh dalam mencerna dan memanfaatkan zat-zat gizi yang dikonsumsi. Selain itu, status gizi memiliki hubungan yang erat dengan asupan makanan, karena ia merupakan hasil dari keseimbangan antara konsumsi zat gizi dan kebutuhan tubuh akan zat gizi tersebut (Lasidi, Umboh, & Ismanto, 2018),.

Hasil penelitian terhadap 77 responden di SMP Negeri 2 Pineleng melalui pengukuran berat badan, tinggi badan, serta perhitungan IMT dan IMT/U menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki status gizi baik, yaitu 58 orang (75.3%). Sebanyak 12 responden (15.6%) mengalami gizi lebih, 4 responden (5.2%) obesitas, dan 3 responden (3.9%) gizi kurang. Status gizi mencerminkan

Gwyneth Gwendellyn Makanoneng*, Ester Candrawati Musa, Yulianty Sanggelorang

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sam Ratulangi
Korespondensi penulis: Gwyneth Gwendellyn Makanoneng. *Email:gwynethmakanoneng121@student.unsrat.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i7.1245

keseimbangan antara asupan nutrisi dan kebutuhan metabolisme tubuh, yang dipengaruhi terutama oleh pola konsumsi makanan dan kondisi kesehatan (Pantaleon, Petrika, Zogara, Desi, & Niron, 2025; Kanah, 2020).

Berdasarkan distribusi responden menurut jenis kelamin, laki-laki dengan status gizi normal berjumlah 32 orang (76%), sedangkan yang tidak normal sebanyak 10 orang (24%). Sementara itu, perempuan dengan status gizi normal berjumlah 26 orang (74%), dan yang tidak normal sebanyak 9 orang (26%). Hal ini menunjukkan adanya perbedaan status gizi antara laki-laki dan perempuan. Jenis kelamin menjadi salah satu faktor penentu kebutuhan gizi karena kebutuhan nutrisi laki-laki dan perempuan berbeda (Putri, 2024).

Perbedaan jenis kelamin juga memengaruhi penurunan berat badan. Anak perempuan cenderung lebih sering mengonsumsi camilan dibandingkan laki-laki, sementara laki-laki memiliki frekuensi makan yang lebih tinggi. Selain itu, anak perempuan lebih memperhatikan berat badan dan citra tubuh, sehingga lebih mungkin membatasi asupan kalori (Putri, 2024). Remaja putri umumnya lebih aktif berdiet karena rendahnya kepercayaan diri terhadap penampilan fisik. Banyak yang menganggap diri mereka kelebihan berat badan dan melakukan metode penurunan berat badan yang tidak sehat, seperti diet ekstrem, puasa, atau memuntahkan makanan. Di sisi lain, remaja laki-laki cenderung memilih olahraga untuk membentuk tubuh sambil tetap menjaga pola makan normal (Yastirin & Dewi, 2022).

Analisis korelasi menggunakan uji *Fisher's exact test* menunjukkan nilai ρ = 0.044 (ρ<0.05) yang mengindikasikan adanya hubungan signifikan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi. Hubungan ini terjadi karena sarapan pagi berperan penting dalam memenuhi kebutuhan nutrisi tubuh, mendukung perkembangan otak, serta mencegah risiko gizi buruk dan obesitas pada anak. Sarapan juga menyuplai karbohidrat yang cepat diubah menjadi energi untuk menstabilkan kadar gula darah, sekaligus menyediakan berbagai zat gizi esensial seperti protein, lemak, vitamin, dan mineral yang diperlukan untuk mendukung proses fisiologis tubuh. Pola makan merupakan faktor penentu utama status gizi seseorang. Asupan makanan yang seimbang dapat meningkatkan kualitas gizi, sementara kekurangan zat gizi tertentu dapat menyebabkan kondisi gizi yang kurang optimal (Utami, Kamsiah, & Siregar, 2020).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Amalia dan Adriani tahun 2019 pada pada siswa SMP Negeri 5 Banyuwangi dengan didapati hasil uji regresi yang menunjukkan hubungan signifikan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi siswa (p = 0.049 < 0.05). Hasil ini menunjukan adanya hubungan yang bermakna antara kedua variabel tersebut. Pada siswa SMP di wilayah perkotaan dan pedesaan Kabupaten Muna, dengan uji *chi square* menunjukkan hubungan yang sangat signifikan (p=0.000) antara kebiasaan sarapan pagi dengan status gizi (Riwu, Aspatria, & Riwu, 2024).

Dari berbagai temuan tersebut dapat disimpulkan bahwa, kebiasaan sarapan yang baik merupakan salah satu faktor penentu status gizi siswa. Sarapan yang teratur dan bergizi membantu memenuhi kebutuhan nutrisi harian sekaligus mempertahankan status gizi ideal sesuai dengan berat badan dan kategori usia. Selain kebiasaan sarapan, faktor penting lain yang turut mempengaruhi status gizi meliputi pola makan seimbang dan kondisi kesehatan secara umum. Oleh karena itu, penting untuk membiasakan sarapan bergizi seimbang, khususnya di lingkungan rumah. Peran orang tua/wali sangat krusial dalam menanamkan pemahaman akan pentingnya sarapan bagi pemenuhan kebutuhan gizi remaja selama masa pertumbuhan.

SIMPULAN

Terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi. Kebiasaan sarapan yang baik merupakan salah satu faktor penentu status gizi siswa. Sarapan yang teratur dan bergizi membantu memenuhi kebutuhan nutrisi harian sekaligus mempertahankan status gizi ideal sesuai indeks massa tubuh dan kategori usia. Selain kebiasaan sarapan, faktor penting lain yang turut memengaruhi status gizi meliputi pola makan seimbang dan kondisi kesehatan secara umum. Oleh karena itu, penting untuk membiasakan sarapan bergizi seimbang, khususnya di lingkungan rumah. Peran orang tua/wali sangat krusial dalam menanamkan pemahaman akan pentingnya sarapan bagi pemenuhan kebutuhan gizi remaja selama masa pertumbuhan.

Gwyneth Gwendellyn Makanoneng*, Ester Candrawati Musa, Yulianty Sanggelorang

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sam Ratulangi
Korespondensi penulis: Gwyneth Gwendellyn Makanoneng. *Email:gwynethmakanoneng121@student.unsrat.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i7.1245

SARAN

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian terkait tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan sarapan pagi, asupan zat gizi makro dan status gizi siswa di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

Amalia, S. M. K., & Adriani, M. (2019). Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan Dengan Status Gizi Pada Siswa SMP Negeri 5 Banyuwangi. *Amerta Nutritio*n, 3(4), 212.

Annisa, F., & Utami, I. T. (2024). Dampak Kebiasaan Sarapan Terhadap Gizi Lebih Dan Obesitas Pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Saintika Meditory*, 7(1), 114-121.

Arif, S., Isdijoso, W., Fatah, A. R., & Tamyis, A. R. (2020). Tinjauan Strategis Ketahanan Pangan Dan Gizi Di Indonesia. Jakarta: *SMERU Research Instituate*.

Azzolino, D., Arosio, B., Marzetti, E., Calvani, R., & Cesari, M. (2020). Nutritional status as a mediator of fatigue and its underlying mechanisms in older people. *Nutrients*, *12*(2), 444.

Bolang, A. S. L., & Kapantow, N. H. (2025). Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Status Gizi Anak Di Sekolah Dasar Negeri 72 Manado. *Health & Medical Sciences*, 2(2), 8-8.

Colecraft, E. K., Shittu, O. O., Christian, A., Akerele, D., Otoo, G. E., & Otoo, E. (2020). Nutrition Transition and the Triple Burden of Malnutrition in Sub-Saharan Africa: Status, Determinants and Economic Welfare Costs. *Agriculture and Food Policies for Better Nutrition Outcomes in Africa*, 43.

Fauziyah, N. (2023). Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dan Asupan Zat Gizi Makro Dengan Status Gizi Anak Di Sd Negeri 1 Pangkajene Kabupaten SIDRAP. *Media Gizi Pangan*, 30(2), 111-119.

Kaluku, K., Junieni, J., Mahmud, M., & Ruaida, N. (2023). Faktor yang mempengaruhi kebiasaan ngemil terhadap prestasi belajar dan status gizi (studi literatur). *Global Health Science*, *8*(2), 69-74.

Kanah, P. (2020). Hubungan pengetahuan dan pola konsumsi dengan status gizi pada mahasiswa kesehatan. *Medical Technology and Public Health Journal*, *4*(2), 203-211.

Lasidi, O. D., Umboh, A., & Ismanto, Y. (2018). Hubungan Status Gizi Dan Kualitas Sarapan Pagi Dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas IV Dan V Di SD Negeri 21 Manado. *Jurnal Keperawatan*, 6(1), 1-7.

Mulalinda, C. (2019). Hubungan Antara Asupan Zat Gizi Makro Dengan Status Gizi Pelajar Kelas VII Dan VIII Di SMP Kristen Tateli Kecamatan Mandolang Kabupaten Minahasa.

Nabila, J. (2023). Status Gizi Siswa Di Madrasah Ulumul Quran Pidie Sebagai Referensi Mata Kuliah Gizi Dan Kesehatan (Doctoral Dissertation, UIN Ar-Raniry).

O'Neil, C. E., Byrd-Bredbenner, C., Hayes, D., Jana, L., Klinger, S. E., & Stephenson-Martin, S. (2014). The role of breakfast in health: definition and criteria for a quality breakfast. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, *114*(12), S8-S26.

Pantaleon, M. G., Petrika, Y., Zogara, A. U., Desi, D., & Niron, M. (2025). Hubungan Asupan Energi Dan Zat Gizi Serta Pengetahuan Dengan Status Gizi Pada Remaja Di Kota Kupang. *Jurnal SAGO Gizi Dan Kesehatan*, 6(2), 301-308.

Putri, A.R.S. (2024) 'Hubungan Jenis Kelamin Terhadap Status Gizi Pada Siswa Sekolah Dasar Tahun 2023', *Jurnal Kesehatan Ibu Dan Anak* (KIA), 3(1), Pp. 1-47.

Gwyneth Gwendellyn Makanoneng*, Ester Candrawati Musa, Yulianty Sanggelorang

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sam Ratulangi
Korespondensi penulis: Gwyneth Gwendellyn Makanoneng. *Email:gwynethmakanoneng121@student.unsrat.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i7.1245

Riwu, R., Aspatria, U., & Riwu, R. R. (2024). Hubungan Kebiasaan Sarapan Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Remaja Di SMP Negeri 6 Kupang. Sehatmas: *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 3(1), 40-48.

Salam, M. M., Yousuf, R., Salam, M. W., & Haque, M. (2023). Obesity And Overweight: A Global Public Health Issue. *Advances In Human Biology*, 13(1), 154-156.

Telisa, I., & Eliza, E. (2020). Asupan Zat Gizi Makro, Asupan Zat Besi, Kadar Haemoglobin Dan Risiko Kurang Energi Kronis Pada Remaja Putri. *Action: Aceh Nutrition Journal*, 5(1), 80-86.

Utami, H. D., Kamsiah, K., & Siregar, A. (2020). Hubungan Pola Makan, Tingkat Kecukupan Energi, Dan Protein Dengan Status Gizi Pada Remaja. *Jurnal Kesehatan*, 11(2), 279-286.

Yastirin, P. A., & Dewi, R. K. (2022). Identification Of Nutritional Status In Pre-Adolescent Group In The Integrated Islamic Elementary School Al Firdaus Purwodadi. *Jurnal Profesi Bidan Indonesia*, 2(2), 45-52.

Gwyneth Gwendellyn Makanoneng*, Ester Candrawati Musa, Yulianty Sanggelorang

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sam Ratulangi
Korespondensi penulis: Gwyneth Gwendellyn Makanoneng. *Email:gwynethmakanoneng121@student.unsrat.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i7.1245