

GAMBARAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI DAN STATUS GIZI IMT/U PADA SISWA/I SMP NEGERI 11 KOTA PONTIANAK

Rani Anjelian, Yanuarti Petrika, Mulyanita³
Jurusan Gizi Poltekkes Pontianak

Abstrak

Latar Belakang: Remaja merupakan kelompok usia yang rentan terhadap masalah gizi karena berada dalam masa transisi menuju dewasa yang ditandai dengan percepatan pertumbuhan dan perubahan psikologis. Namun, banyak remaja yang kurang memperhatikan pola makan sehat, terutama kebiasaan sarapan pagi. Sarapan memiliki peran penting dalam memenuhi kebutuhan energi dan nutrisi harian yang berdampak pada fungsi kognitif dan status gizi. Berdasarkan data Riskesdas 2018 dan SKI 2023, masih banyak remaja di Indonesia, termasuk di Kalimantan Barat, yang mengalami masalah gizi, baik gizi kurang maupun gizi lebih.

Tujuan penelitian: untuk memberikan gambaran mengenai kebiasaan sarapan pagi serta status gizi berdasarkan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) pada siswa/i SMP Negeri 11 Kota Pontianak.

Metode penelitian: menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional. Sampel diambil secara acak sederhana dari populasi 230 siswa/i, dan diperoleh sebanyak 39 responden yang memenuhi kriteria inklusi. Data primer dikumpulkan melalui wawancara menggunakan kuesioner dan pengukuran antropometri berupa berat badan dan tinggi badan untuk menghitung IMT/U.

Hasil penelitian: menunjukkan bahwa 79,5% siswa memiliki kebiasaan sarapan pagi, dengan frekuensi sarapan setiap hari sebesar 53,8%. Sebanyak 87,2% siswa memiliki asupan energi sesuai anjuran, 97,4% protein, 82,1% lemak, dan 61,5% karbohidrat. Berdasarkan IMT/U, 76,9% siswa memiliki status gizi normal, 5,1% gizi kurang, 15,4% gizi lebih, dan 2,6% obesitas. Diketahui bahwa siswa yang terbiasa sarapan cenderung memiliki status gizi yang lebih baik dibandingkan yang tidak sarapan.

Kesimpulan: kebiasaan sarapan pagi yang baik berkaitan dengan status gizi yang normal pada sebagian besar siswa SMP Negeri 11 Kota Pontianak.

Kata kunci: Sarapan pagi, Status gizi, IMT/U, Remaja, SMP Negeri 11 Kota Pontianak.

DESCRIPTION OF BREAKFAST HABITS AND NUTRITIONAL STATUS (BMI/A) IN STUDENTS OF SMP NEGERI 11 KOTA PONTIANAK CITY

Rani anjelian¹, Yanuarti petrika², mulyanita³
Jurusan Gizi Poltekkes Pontianak

Abstract

Background: Adolescents are an age group that is vulnerable to nutritional problems because they are in a transition period towards adulthood which is marked by accelerated growth and psychological changes. However, many adolescents pay little attention to healthy eating patterns, especially breakfast habits. Breakfast plays an important role in meeting daily energy and nutritional needs which have an impact on cognitive function and nutritional status. Based on data from Riskesdas 2018 and SKI 2023, there are still many adolescents in Indonesia, including in West Kalimantan, who experience nutritional problems, both malnutrition and overnutrition. **Purpose of the study:** to provide an overview of breakfast habits and nutritional status based on Body Mass Index by Age (BMI/A) in students of SMP Negeri 11 Pontianak City.

Research method: using a quantitative descriptive method with a cross-sectional approach. Samples were taken randomly from a population of 230 students, and 39 respondents met the inclusion criteria. Primary data were collected through interviews using questionnaires and anthropometric measurements in the form of weight and height to calculate BMI/A. **The results of the study:** showed that 79.5% of students have a habit of having breakfast, with a frequency of breakfast every day of 53.8%. As many as 87.2% of students have energy intake according to recommendations, 97.4% protein, 82.1% fat, and 61.5% carbohydrates. Based on BMI/A, 76.9% of students have normal nutritional status, 5.1% are malnourished, 15.4% are overnourished, and 2.6% are obese. It is known that students who are used to having breakfast tend to have better nutritional status than those who do not have breakfast.

Conclusion: good breakfast habits are related to normal nutritional status in most students of SMP Negeri 11 Pontianak City.

Keywords: Breakfast, Nutritional status, BMI/A, Adolescents, SMP Negeri 11 Pontianak City.



Pendahuluan

Permasalahan Gizi pada remaja awal merupakan suatu hal yang harus diperhatikan, banyak dampak yang akan dialami oleh remaja ketika mengalami malnutrisi (Syahfitri, 2017). Masa remaja merupakan masa yang rentan terhadap masalah gizi. Hal ini dikarenakan masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa yang disertai dengan perkembangan semua aspek atau fungsi dalam memasuki masa dewasa. Namun ditinjau dari segi sosial dan psikologis, kebanyakan remaja tidak terlalu memperhatikan faktor kesehatan dalam memilih makanan (Bitty, 2018).

World health organization (WHO), menyebutkan bahwa Stunting merupakan kondisi buruk yang terjadi akibat kekurangan nutrisi kronis pada masa awal kehidupan anak-anak. Setidaknya terdapat 144 juta anak-anak balita di seluruh dunia menderita Stunting. Kejadian Stunting banyak ditemukan pada anak dan remaja pada populasi yang kekurangan gizi (Arza & Sari, 2021).

Data hasil riset kesehatan dasar (riskesdas) pada tahun 2018 Di Indonesia menunjukkan prevalensi status gizi menurut IMT/U secara nasional remaja usia 13-15 tahun sangat kurus 33%, kurus 7,8%, gizi lebih 9,5% dan obesitas 4% (Nanda, 2023).

Data perbandingan hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) pada tahun 2023 Di Indonesia menunjukkan status gizi menurut IMT/U secara nasional remaja usia 13-15 tahun gizi buruk 1,9%, gizi kurang 5,7%, gizi lebih 12,1%, obesitas 4,1%. Kemudian menurut provinsi SKI 2023 terutama di provinsi Kalimantan barat gizi buruk 1,3%, gizi kurang 5,0%, gizi lebih 13,2 % obesitas 2,3% survei kesehatan Indonesia (SKI, 2023).

Penyebab terjadinya masalah gizi pada anak remaja bisa disebabkan oleh beberapa faktor antara lain meliputi pola sarapan pagi, pola asuh, penyakit infeksi, tingkat pendapatan ekonomi keluarga, tingkat pendidikan dan pengetahuan. Pola sarapan pagi yang baik kan mempengaruhi gizi anak, peran orang tua sangatlah penting dalam mengatur pola sarapan pagi anaknya.

Sarapan pagi adalah kebutuhan manusia yang seharusnya dilakukan secara teratur setiap pagi, untuk kebutuhan nutrisi dan perkembangan otak serta menghindari resiko anak kekurangan gizi dan obesitas (Shoufiah, 2017).

Secara ideal tubuh manusia bekerja selama sehari ialah 24 jam dan sebagiannya digunakan untuk beristirahat atau tidur minimal selama 8 jam. Tubuh manusia juga memerlukan makanan yang bergizi untuk sehat, dan kuat menjalankan aktivitas fisik sehari-hari serta otak juga memerlukan nutrisi dan makanan yang bergizi agar tetap bisa bepikir dengan baik. Terdapat metode untuk mengumpulkan informasi tentang aktifitas fisik dan gaya hidup dalam kelompok usia 12-14 tahun dengan kursorian, diantaranya jam tidur, estimasi waktu berangkat dengan transportasi ke sekolah, dan aktivitas fisik formal seperti bermain sepak bola, menari, dan bermain skating (Wiranata, 2020).

Status gizi dipengaruhi oleh berbagai faktor. Salah satu faktor yang berpengaruh terhadap status gizi ialah kebiasaan sarapan. Kebiasaan sarapan adalah suatu perbuatan yang dilakukan dalam bentuk sama yang dilakukan dikalangan masyarakat. Sarapan merupakan makanan yang dimakan setiap pagi. Sarapan dapat menyumbang sebesar 15–30% dari anjuran kebutuhan gizi dalam sehari atau $\frac{1}{4}$ kalori (25%) dari total kalori yang dibutuhkan tubuh. Hal ini yang menyebabkan jika seseorang tidak sarapan dapat mempengaruhi tingkat status gizinya (Rani Riwu, 2024).

Kebiasaan sarapan adalah salah satu pola hidup sehat untuk anak sekolah termasuk remaja yang sebaiknya dilakukan setiap hari sebelum jam 9 pagi dengan mengonsumsi makanan yang sehat dan bergizi seimbang. Akan tetapi banyak remaja yang melupakan sarapan, khususnya pada anak sekolah. Berbagai alasan yang sering kali menyebabkan mereka tidak mengonsumsi sarapan yaitu ada yang merasa waktu sangat terbatas karena jarak sekolah cukup jauh, terlambat bangun pagi, pekerjaan orangtua yang terlalu padat sehingga tidak menyediakan sarapan, tidak ada selera untuk sarapan pagi dan menjaga berat badan. Sehingga mereka baru mulai makan pada siang hari. Kurangnya asupan gizi atau mengabaikan sarapan seperti ini sangat mempengaruhi status gizi remaja yang dalam masa pertumbuhan, dimana dapat berpengaruh pula terhadap bentuk tubuh ideal yang diharapkan para remaja terutama remaja putri. (Astuti & Utami, 2017).

SMP Negeri 11 kota Pontianak, seperti sekolah pada umumnya, memiliki kantin yang menyediakan berbagai macam jajanan untuk siswa/i. Jajanan yang tersedia biasanya beragam, mulai dari makanan ringan hingga minuman. Beberapa contoh jajanan yang ada di kantin SMP Negeri 11 Pontianak antara lain kue, gorengan, bakso, mie instan, minuman kemasan, dan lain sebagainya. Harga jajanan di kantin biasanya terjangkau untuk pelajar. Selain di kantin, siswa juga bisa membeli jajanan di sekitar sekolah. Di sekitar SMP Negeri 11 Pontianak, terdapat penjual makanan dan minuman yang menjajakan dagangannya. Jajanan yang dijual di luar sekolah biasanya lebih beragam dan mungkin memiliki harga yang berbeda-beda, mengenai kantin dan jajanan di SMP Negeri 11 Pontianak dapat dimulai dengan menyoroti pentingnya kantin sekolah sebagai penyedia makanan dan minuman bagi siswa/i.

Metode

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif kuantitatif. Penelitian deskriptif adalah penelitian yang menggambarkan hasil penelitian yang disertai

penjelasan secara deskriptif sesuai fakta yang ada dilapangan. Penelitian Kuantitatif adalah jenis penelitian berupa angka yang dapat dihitung dengan ilmu statistik, matematika dan komputasi (Syahrabani, 2023).

Jadi dapat disimpulkan penelitian deskriptif kuantitatif merupakan jenis metode penelitian yang menggambarkan hasil penelitian sesuai pada fakta dilapangan dengan data-data berupa angka tanpa adanya tujuan menguji suatu hipotesis tertentu. Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 11 Pontianak dengan populasi 230 siswa/i yang terdiri dari 119 orang putri dan 111 orang putra smp. Instrumen pengumpulan data menggunakan kuesioner gambaran kebiasaan sarapan pagi, dan menghitung status gizi IMT/U pada siswa/i SMP Negeri 11 kota Pontianak.

Hasil

Sampel dari penelitian ini adalah siswa/I di SMP Negeri 11 Kota Pontianak. Untuk mengetahui latar belakang responden, dilakukan pengelompokan berdasarkan jenis kelamin dan umur, Berdasarkan hasil penelitian, maka karakteristik responden dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Distribusi Responden Menurut Karakteristik Sampel.

karakteristik	frekuensi(n)	Presentase(%)
Jenis kelamin		
Laki-laki	19	48,7
perempuan	20	51,3
Umur		
12 tahun	2	5,1
13 tahun	27	69,2
14-15 tahun	10	25,6
Total	39	100,0

Berdasarkan tabel 1 dapat disimpulkan bahwa dari 39 responden, ditemukan bahwa untuk jenis kelamin sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan (51,3%), untuk umur responden sebagian besar berumur 13 tahun (69,2%).

Hasil penelitian

Kebiasaan sarapan pagi

Penelitian ini juga mengamati kebiasaan sarapan pagi siswa/i untuk mengetahui seberapa banyak responden yang terbiasa atau tidak terbiasa sarapan pagi, yang tidak memiliki kebiasaan sarapan. Hasil distribusinya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Distribusi kebiasaan sarapan pagi

kategori	frekuensi(n)	Presentase(%)
Tidak	8	20,5
Ya	31	79,5
Total	39	100,0

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan pagi siswa/I di SMP Negeri 11 Kota Pontianak

lebih banyak terbiasa sarapan pagi yaitu 79,5%.

Alasan tidak bisa sarapan pagi

Bagi responden yang tidak terbiasa sarapan pagi, dilakukan penelusuran mengenai alasan utama yang mendasari kebiasaan tersebut. Dari responden yang tidak terbiasa sarapan, Distribusi alasan tidak sarapan pagi disajikan pada tabel berikut:

Tabel 3. Distribusi alasan tidak bisa sarapan pagi

Alasan	Frekuensi(n)	Presentase(%)
Mual	2	5,1
Tidak sempat	2	5,1
Tidak terbiasa	4	10,3
Total	8	100,0

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa alasan tidak bisa sarapan pagi siswa/I di SMP Negeri 11 Kota Pontianak lebih banyak tidak terbiasa yaitu 10,3%.

frekuensi sarapan pagi

Frekuensi sarapan pagi merujuk pada seberapa sering responden melakukan sarapan dalam seminggu. Data frekuensi sarapan pagi siswa/i dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. Frekuensi sarapan pagi

kategori	Frekuensi(n)	Presentase(%)
Setiap hari	21	7,7
1x minggu	3	15,4
2x minggu	6	2,6
3x minggu	1	53,8
4x minggu	0	0
Total	31	100,0

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa frekuensi sarapan pagi siswa/I di SMP Negeri 11 Kota Pontianak lebih banyak dengan kategori setiap hari yaitu 53,8%.

Status gizi siswa/i

Status gizi responden ditentukan berdasarkan indeks massa tubuh menurut umur (IMT/U) yang telah dianalisis. Hasil pengelompokan status gizi responden ditampilkan pada tabel berikut:

Tabel 5. Distribusi status gizi IMT/U

kategori	frekuensi(n)	Presentase(%)
Gizi buruk	0	0
Gizi kurang	2	5,1
Gizi baik	30	76,9
Gizi lebih	6	15,4
Obesitas	1	2,6
Total	39	100,0

siswa/I di SMP Negeri 11 Kota Pontianak dengan kategori gizi baik (normal) sebanyak 76,9 %.

Jumlah asupan konsumsi sarapan pagi

Untuk menilai kecukupan gizi saat sarapan, dilakukan pengukuran terhadap asupan energi, protein, lemak, dan karbohidrat, Mayoritas siswa telah memenuhi kebutuhan asupan gizinya saat sarapan: yaitu asupan protein sesuai (97,4%) adalah yang paling tinggi di antara seluruh jenis zat gizi. Berikut merupakan distribusi asupan zat gizi makro responden saat sarapan pagi:

Tabel 6. Distribusi responden berdasarkan asupan energi, protein, lemak dan karbohidrat sarapan pagi

Asupan	Frekuensi(n)	Presentase(%)
Energi		
Sesuai	34	87,2
Tdk sesuai	5	2,8
Protein		
Sesuai	38	97,4
Tdk sesuai	1	2,6
Lemak		
Sesuai	32	82,1
Tdk sesuai	7	17,9
Karbohidrat		
Sesuai	24	61,5
Tdk sesuai	15	38,5
Total	39	100,0

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa asupan energi sarapan pagi siswa/I di SMP Negeri 11 Kota Pontianak lebih banyak sesuai yaitu 87,2%. asupan protein sarapan pagi siswa/I di SMP Negeri 11 Kota Pontianak lebih banyak sesuai yaitu 97,4 %. asupan lemak sarapan pagi siswa/I di SMP Negeri 11 Kota Pontianak lebih banyak sesuai yaitu 82,1 %. asupan karbohidrat sarapan pagi siswa/I di SMP Negeri 11 Kota Pontianak lebih banyak sesuai sebanyak 61,6%.

Pembahasan

Kebiasaan sarapan pagi

Sebagian besar responden (79,5%) memiliki kebiasaan sarapan pagi, sedangkan sisanya (20,5%) tidak sarapan secara rutin. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa/I SMP Negeri 11 Pontianak menyadari pentingnya makan pagi, meskipun masih ada sebagian kecil yang mengabaikannya. Alasan utama siswa tidak sarapan meliputi: Tidak terbiasa sarapan (10,3%), Mual di pagi hari (5,1%) Tidak sempat sarapan karena waktu terbatas (5,1%). Kebiasaan ini mencerminkan faktor-faktor perilaku dan lingkungan rumah, termasuk peran orang tua dalam menyediakan atau membiasakan sarapan kepada anak-anak mereka. Jika dibandingkan dengan penelitian oleh Ulima Desmonda (2022) di SMP Negeri 9 Padang, yang menunjukkan hanya 49% siswa memiliki kebiasaan sarapan, maka data SMPN 11 Pontianak tergolong lebih baik. Hal ini bisa disebabkan oleh peran sekolah atau

kesadaran gizi yang lebih tinggi di kalangan siswa dan keluarga. Sebelum mengawali hari, sarapan sangat diperlukan untuk menjaga kesehatan. Kebiasaan siswa pada era modern ini lebih terbiasa makan makanan ringan dan makanan cepat saji (fast food) dari pada makan makanan yang seimbang dan sehat, konsumsi sarapan di pagi hari memiliki banyak sekali manfaat bagi tubuh salah satunya kadar gula darah yang didapat dari sarapan dapat membantu dalam berkonsentrasi sehingga mampu meningkatkan produktivitas. Kadar gula darah dibutuhkan tubuh sebagai energi utama untuk berpikir dan berkonsentrasi menyebabkan kita harus selalu sarapan di pagi hari sebelum memulai aktifitas (Agustin, 2022). Dalam rangka pemenuhan kebutuhan zat gizi diperlukannya sarapan pagi untuk meningkatkan konsentrasi, dengan kebiasaan sarapan pagi dan status gizi yang baik mempengaruhi prestasi belajar pada siswa/I, hal ini sejalan dengan hasil penelitian pada siswa/I SMP Negeri 11 Kota Pontianak terdapat keterkaitan siswa/I yang sarapan pagi dan prestasi belajar (Syahrabani, 2023).

Jumlah asupan konsumsi sarapan pagi

Berdasarkan analisis asupan sarapan, diketahui bahwa sebagian besar siswa/i telah memenuhi rekomendasi: Energi: 87,2% sesuai anjuran ($>25\%$ AKG), Protein: 97,4% sesuai anjuran Lemak: 82,1% sesuai anjuran, Karbohidrat: hanya 61,5% yang sesuai anjuran, Meskipun sebagian besar siswa sudah memenuhi kebutuhan energi, protein, dan lemak saat sarapan, masih terdapat sekitar 38,5% siswa yang kekurangan asupan karbohidrat. Padahal, karbohidrat merupakan sumber utama energi cepat yang penting di pagi hari. Kekurangan ini dapat disebabkan oleh menu sarapan yang kurang seimbang atau dominasi lauk pauk tanpa makanan pokok seperti nasi atau roti. Jika dibandingkan dengan hasil penelitian Ulima (2022), siswa SMPN 11 menunjukkan angka kecukupan gizi sarapan yang lebih baik, terutama pada energi, protein, dan lemak. Namun pada asupan karbohidrat, SMPN 11 masih memiliki kekurangan meskipun lebih baik dibandingkan dengan 91,7% kekurangan karbohidrat pada penelitian Ulima.

frekuensi sarapan pagi

Frekuensi sarapan merupakan indikator penting dalam menilai kebiasaan makan pagi siswa, karena berhubungan langsung dengan ketercukupan energi serta dampaknya terhadap status gizi. Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa dari 31 siswa yang terbiasa sarapan, mayoritas memiliki frekuensi sarapan setiap hari sebanyak 53,8%, diikuti oleh 2 kali dalam seminggu sebesar 15,4%, 1 kali dalam seminggu sebesar 7,7%, dan 3 kali

dalam seminggu sebesar 2,6%. Tidak ada responden yang sarapan 4 kali dalam seminggu, Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar siswa sudah terbiasa sarapan, belum semua melakukannya secara konsisten setiap hari. Sarapan setiap hari sangat dianjurkan karena tubuh membutuhkan asupan energi yang stabil untuk memulai aktivitas fisik dan mental di pagi hari. Kurangnya frekuensi sarapan dapat berdampak pada konsentrasi belajar, stamina tubuh, serta risiko gangguan status gizi dalam jangka panjang. Apabila dibandingkan dengan penelitian lain, seperti penelitian Ulima Desmonda (2022), di mana sebagian besar siswa hanya sarapan 1–3 kali dalam seminggu, maka siswa/i SMP Negeri 11 Kota Pontianak menunjukkan pola yang lebih baik. Hal ini dapat mencerminkan adanya kesadaran gizi yang lebih tinggi di kalangan siswa maupun dukungan dari lingkungan keluarga.

Jumlah dan Kualitas Asupan Sarapan

Kualitas sarapan dinilai dari kandungan energi, protein, lemak, dan karbohidrat. Hasil penelitian menunjukkan: Energi sesuai anjuran: 87,2%, Protein sesuai anjuran: 97,4%, Lemak sesuai anjuran: 82,1% dan Karbohidrat sesuai anjuran: 61,5%. Sebagian besar siswa sudah memenuhi kebutuhan energi dan protein dalam sarapannya, yang merupakan dua komponen penting untuk pertumbuhan dan fungsi tubuh. Namun, tingkat kepuasan terhadap anjuran asupan karbohidrat masih cukup rendah (38,5% tidak sesuai), yang dapat berpengaruh pada ketersediaan energi jangka pendek, terutama dalam aktivitas belajar. Jika dibandingkan dengan penelitian lain: Konsumsi energi tidak sesuai di SMPN 9 Padang mencapai 62,5%, sedangkan di penelitian ini hanya 12,8%, Protein tidak sesuai di Padang 16,7%, di penelitian ini hanya 2,6%, Lemak tidak sesuai di Padang 25%, di sini 17,9%, Karbohidrat tidak sesuai di Padang 91,7%, sementara di sini 38,5%. Artinya, secara umum kualitas sarapan siswa SMPN 11 Pontianak jauh lebih baik dibandingkan beberapa daerah lain.

Status gizi

Status gizi adalah keadaan tubuh seseorang yang disebabkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dan kebutuhan tubuh terhadap zat gizi tersebut. Status gizi mencerminkan kondisi kesehatan fisik seseorang yang dapat diukur melalui berbagai parameter seperti antropometri, klinis, biokimia, dan riwayat gizi, berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa masih ada remaja yang mengalami Gizi kurang 5,1%, Tidak ada yang mengalami gizi buruk. Sebagian besar siswa memiliki status gizi normal, yang mencerminkan keseimbangan antara konsumsi energi dan kebutuhan tubuh. Namun, masih ditemukan kasus gizi kurang dan gizi lebih yang harus diwaspadai. Remaja yang tidak sarapan lebih cenderung memiliki status gizi yang tidak ideal, baik karena defisiensi maupun kelebihan zat gizi tertentu. Hal ini menegaskan bahwa kebiasaan sarapan memiliki korelasi langsung terhadap status gizi remaja. Hasil ini

menunjukkan bahwa SMP Negeri 11 Kota Pontianak memiliki prevalensi gizi normal yang lebih tinggi dibandingkan data nasional Riskesdas 2018 dan SKI 2023. Hal ini dapat mencerminkan efektivitas lingkungan sekolah, pendidikan gizi, serta kesadaran keluarga terhadap kesehatan anak. siswa/I yang biasa sarapan pagi dengan status gizi kurang (hrinness) sebanyak 5,1% untuk siswa/i yang biasa sarapan pagi dengan status gizi lebih (overweight) sebanyak 15,4 % dan untuk siswa/I yang biasa sarapan pagi dengan status gizi obesitas (obes) sebanyak 2,6%.

Status gizi seseorang tergantung dari asupan gizi dan kebutuhannya, jika antara asupan gizi dengan kebutuhan tubuhnya seimbang, maka akan menghasilkan status gizi yang baik. Status gizi baik dapat terjadi apabila tubuh cukup dalam memperoleh zat-zat gizi yang digunakan secara efisien, sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkebangan otak, kemampuan kerja mencapai tingkat kesehatan optimal (Yusri, 2020).

Gizi kurang dapat menimbulkan dampak tidak baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Gizi kurang pada anak sekolah dapat menyebabkan kurang energi yang menyebabkan tubuh mudah lelah ketika beraktifitas, mudah terserang penyakit, menghambat prestasi belajar, pemberian gizi yang kurang baik terutama terhadap anak-anak akan menurunkan potensi sumber daya pembangunan masyarakat, selain itu gizi yang kurang juga dapat membuat sistem imun pada anak lemah (Adolph, 2016).

Sedangkan gizi lebih memiliki dampak pada kesehatan anak, yaitu memicu depresi, pubertas dini, gangguan pernapasan, masalah psikopat saat remaja, kegemukan saat dewasa dan dapat memicu penyakit degeneratif seperti jantung coroner, diabetes dan stroke (sari, 2017).

Penutup

Kesimpulan

Setelah dilakukan penelitian tentang gambaran kebiasaan sarapan pagi dan status gizi siswa/I SMP Negeri 11 Kota Pontianak tahun 2025, maka didapatkan kesimpulan bahwa:

1. Kebiasaan sarapan pagi siswa/i menunjukkan bahwa sebagian besar (79,5%) memiliki kebiasaan sarapan pagi, sementara sebagian kecil (20,5%) tidak terbiasa sarapan, dengan alasan utama adalah tidak terbiasa, mual, dan tidak sempat.
2. Frekuensi sarapan pagi siswa/i mayoritas berada pada kategori “setiap hari” sebesar 53,8%, menunjukkan pola makan pagi yang cukup teratur pada sebagian besar responden.
3. Jumlah asupan sarapan pagi sebagian besar sesuai dengan anjuran gizi harian, yaitu: Energi:

87,2% sesuai, Protein: 97,4% sesuai, Lemak: 82,1% sesuai dan Karbohidrat: 61,5% sesuai.

4. Jenis makanan yang dikonsumsi saat sarapan pagi mencakup kelompok makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur, buah, dan minuman, menunjukkan keragaman konsumsi namun masih terdapat siswa/i yang belum memenuhi kategori sarapan sehat secara penuh.
 5. Status gizi IMT/U menunjukkan bahwa sebagian besar siswa/i (76,9%) berada dalam kategori gizi baik (normal), dengan sisanya mengalami gizi kurang (5,1%), gizi lebih (15,4%), dan obesitas (2,6%).

Saran

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan maka, penelitian memberikan saran:

1. Diharapkan pihak sekolah dapat memberikan penyuluhan dan pengetahuan gizi khususnya kebiasaan sarapan pagi yang memenuhi kebutuhan agar para siswa/I tahu dan terampil dalam memilih makanan, supaya terhindar dari terjadinya masalah gizi
 2. Perlu adanya sosialisasi pada remaja untuk membiasakan sarapan pagi yang dianjurkan agar tidak mengkonsumsi sembarangan makanan dan biasa menjadi remaja yang berkualitas.

Daftar Pustaka

- Adolph,R.(2016).Konsepgizikurang.1–23.
[http://repository.poltekkeskupang.Ac.Id/.6052/3/.KTI%20MELANYA%20JELI%20DUKA%20BAB%202-22-37%20\(1\).pdf](http://repository.poltekkeskupang.Ac.Id/.6052/3/.KTI%20MELANYA%20JELI%20DUKA%20BAB%202-22-37%20(1).pdf)

Agustin, S. (2022). Kenali Bahaya Makanan Siap Saji yang Bisa Mengintai Anda. Alodokter. <https://www.alodokter.com/ini-bahaya-makanan-siap-saji- yang-bisa-mengintai-anda>

Arza, P. A., & Nola Sari, L. (2021). Hubungan Konsumsi Sayur Dan Buah Dengan Status Gizi Pada Remaja Di Smp Kabupaten Pesisir Selatan. Jurnal Kesehatan Kusuma Husada, 12(2), 136–141<https://doi.org/10.34035/jk.v12i2.758>

Astuti, E. P., & Utami, F. P. (2017). Kebiasaan Sarapan dan IMT / U pada remaja putri. Jurnal Permata Indonesia, 8(November), 39–48.

Bitty, F., Asrifuddin, A., & Nelwan, J. E. (2018). Stres dengan Status Gizi Remaja di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Manado. Jurnal KESMAS, 7(5), 1–6. Buku. (n.d.).

Dwimawati, E. (2020). Gambaran Status Gizi Berdasarkan Antropometri Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Ibn Khaldun Bogor. Promotor, 3(1), 50–55. <https://doi.org/10.32832/pro.v3i1.3144>

Hana, R. al. (2011). Buku MKD Studi Hadits. 3, 103–111.

Pratiwi, Sitompul, & Milla Herdayati. (2024). Hubungan Pemberdaya Perempuan dalam Rumah Tangga dengan Status Gizi Anak pada Beberapa Negara di Afrika dan Asia: Literature Review. Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI), 7(1), 58–64. <https://doi.org/10.56338/mppki.v7i1.4392>

Nanda, C. A., Puspitasari, D. I., Widyaningsih, E. N., & Mardiyati, N. L. (2023). Hubungan Frekuensi Konsumsi Fast Food Dan Asupan Zat Gizi Makro Dengan Status Gizi Pada Remaja. Pontianak Nutrition Journal (PNJ), 6(1), 325–332. <https://doi.org/10.30602/pnj.v6i1.1164>

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.

Putri, N. E., Andarini, M. Y., & Achmad, S. (2021). Gambaran Status Gizi pada Balita di Puskesmas Karang Harja Bekasi Tahun

2019. Jurnal Riset Kedokteran, 1(1), 14–18
<https://doi.org/10.29313/jrk.v1i1.108>
- Rani Riwu, Utma Aspatria, & Rut Rosina Riwu. (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.<https://doi.org/10.55123/sehatmas.v3i1.2626>
- Rodríguez, Velastequí, M. (2019). permenkes ri nomor 28 tahun 2019. 1–23.
- Septia, A. (2022). Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dan Status Gizi dengan Prestasi Belajar Siswa Mts Negeri 2 Langkat. (Skripsi). Repository UIN Sumatera Utara, 12–48
<http://repository.uinsu.ac.id/17741/>
- SKI 2023 Munira, S., Puspasari, D., Trihono, Thaha, R., Musadad, A., Junadi, P., Kusnanto, H., Sugihantono, A., Witoelar, F., Siswanto, Ariawan, I., Lestary, H., Sulistyowati, Marsini, R., SyahroniPuspasari, N., Lumbantoruan, M., Mujiati, M. D. S., Cahyorini, ... Purnama, R. (2023). Survei Kesehatan Indonesia (SKI). Kementerian Kesehatan RI, 1–964.
[https://drive.google.com/file/d/1SAomJxUTXwlSzSRRGJfRPxzV3ZzypaRU/ view](https://drive.google.com/file/d/1SAomJxUTXwlSzSRRGJfRPxzV3ZzypaRU/view)
- Syahfitri, Y., Ernalia, Y., & Restuastuti, T. (2017). Gambaran Status Gizi Siswa- Siswi SMP Negeri 13 Pekanbaru Tahun 2016. Jom Fk, 4(1), 1–12.
- Ulima, F. D. (2022). Gambaran Kebiasaan Sarapan Pagi dan Status Gizi Siswa/I SMP Negeri 9 Padang Tahun 2022.
- Umum, I., Lengkap, I., Tokaya, P., & Selatan, P. (2024). SMP NEGERI 11 KOTA PONTIANAK. 035.
- Widiaastuti, yulia rachmi. (2017). Perbandingan Kejadian Anemia Dalam Kehamilan Dengan Bayi Berat Lahir Rendah Pada Primipara Dan Multipara Di Puskesmas Jetis Kota Yogyakarta. 7–23.
<http://repository.umy.ac.id/handle/123456789/12151>
- Wiranata, A., Wardani, H. E., & Septa, K. (2020). Gambaran Status Gizi Siswa Kelas VII di Sekolah Menengah Pertama Negeri. Jurnal Sport Science and Health, 2(1), 67–77.
- Yogisutanti, G., Kusnanto, H., Setyawati, L., & Otsuka, Y. (2013). Kebiasaan Makan Pagi, Lama Tidur dan Kelelahan Kerja (Fatigue) Pada Dosen. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 9(1), 53–57.
- Yuseng, H., Yudianti, Novitasari, Nurbaya, Najdah, & Asmuni. (2024). Dukungan Keluarga dalam Pemenuhan Gizi Anak Balita terhadap Status Gizi Anak di Kecamatan Mamuju Kabupaten Mamuju. Jurnal Pendidikan Dan Teknologi Kesehatan, 7(1), 57–62.
<https://doi.org/10.56467/jptk.v7i1.114>
- Yusri, A. Z. dan D. (2020). Klasifikasi Gizi Dan Status Gizi. Jurnal Ilmu Pendidikan, 7(2), 809–820.