

Original Article



Hubungan Pola Kebiasaan Sarapan dengan Status Gizi Siswa di SMP Muhammadiyah 1 Minggir

Relationship Between Breakfast Habit Patterns and Students' Nutritional Status in Junior High School Muhammadiyah 1 Minggir

Devita Nur Fitria Herdaningtyas¹, Khoirun Nisa Alfitri², Ibtidau Niamilah³

^{1,2,3} Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, devitatyaas@gmail.com

Informasi Artikel

Submit: 06 – 08 – 2025

Diterima: 09 – 12 – 2025

Dipublikasikan: 15 – 2 – 2026

ABSTRACT

Adolescent nutritional status is influenced by food intake, including breakfast habits. Adequate and nutritious breakfast is important to support student growth. However, many students skip breakfast or do it irregularly, which can affect their nutritional status. Based on data from the 2020 Total Diet Survey of the Ministry of Health of the Republic of Indonesia, as many as 47.7% of children aged 6-12 years have not met the minimum energy needs at breakfast, so improvements and a balanced diet through breakfast are needed. To determine the relationship between breakfast habits and students' nutritional status based on BMI/U and LiLA indicators at SMP Muhammadiyah 1 Minggir. This study used nutritional status monitoring data from the Minggir Health Center with a cross-sectional design and a quantitative approach. The sample of this study was 119 active students of class VII of SMP Muhammadiyah 1 Minggir. The independent variable is the breakfast habit pattern (no breakfast, irregular breakfast, regular breakfast), while the dependent variable is nutritional status based on BMI/U and LiLA. The inclusion criteria were active students in grade VII who had complete data related to breakfast habits and nutritional status including weight, height, and upper arm circumference as well as supporting data such as gender and date of birth. Data analysis was carried out univariately and bivariate using the Fisher's Exact Test. The majority of participants had irregular breakfast habits (62.2%), good nutritional status based on BMI/A (67.2%) and LiLA (53.8%). The results of the Fisher's Exact Test showed the results of BMI/A ($p = 0.476$) and LiLA ($p = 0.057$). There was no significant relationship between breakfast habits and nutritional status.

Keywords: Breakfast habits, Nutritional status, BMI/Age, LiLA, Adolescents

ABSTRAK

**Alamat Penulis Korespondensi:*
Devita Nur Fitria Herdaningtyas;
Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu
Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah
Yogyakarta
Email: devitatyaas@gmail.com

Status gizi remaja terpengaruh oleh asupan makan, termasuk kebiasaan sarapan. Sarapan yang cukup dan bergizi penting untuk mendukung pertumbuhan siswa. Namun, banyak siswa yang melewatkan sarapan atau melaksanakannya secara tidak teratur, yang dapat berdampak pada status gizinya. Merujuk pada hasil riset nasional oleh Litbangkes Kemenkes RI pada tahun 2020, hampir separuh anak-anak berusia 6

hingga 12 tahun masih belum mengasup energi yang cukup di pagi hari. Kondisi ini menandakan perlunya intervensi gizi yang lebih baik melalui pembiasaan sarapan yang bernutrisi dan proporsional sejak dini. Mengetahui hubungan antara pola kebiasaan sarapan dengan status gizi siswa merujuk pada indikator IMT/U dan LiLA di SMP Muhammadiyah 1 Minggir. Riset ini memanfaatkan data pemantauan status gizi milik Puskesmas Minggir dengan desain cross-sectional dan pendekatan kuantitatif. Sampel riset ini adalah siswa aktif kelas VII SMP Muhammadiyah 1 Minggir sebanyak 119 orang. Variabel bebas adalah pola kebiasaan sarapan (tidak sarapan, sarapan tidak teratur, sarapan teratur), sedangkan variabel terikat adalah status gizi merujuk pada IMT/U dan LiLA. Kriteria inklusi adalah siswa/siswi aktif kelas VII yang mempunyai data lengkap terkait pola kebiasaan sarapan dan status gizi termasuk berat badan, tinggi badan, dan lingkaran lengan atas serta data pendukung seperti jenis kelamin dan tanggal lahir. Analisis data dikerjakan secara univariat dan bivariat memanfaatkan uji Fisher's Exact Test. Mayoritas partisipan mempunyai kebiasaan sarapan tidak teratur (62,2%), status gizi baik merujuk pada IMT/U (67,2%) serta LiLA (53,8%). Hasil uji Fisher's Exact Test menampilkan hasil IMT/U ($p = 0,476$) dan LiLA ($p = 0,057$). Tidak dijumpai korelasi yang signifikan antara pola kebiasaan sarapan dengan status gizi.

Kata kunci: Kebiasaan sarapan, Status gizi, IMT/U, LiLA, Remaja

PENDAHULUAN

Kondisi kecukupan gizi seseorang dapat mencerminkan seberapa baik tubuh memperoleh dan memanfaatkan zat gizi yang dibutuhkan, sehingga indikator ini kerap dijadikan cerminan status kesehatan individu (1). Bangsa yang kuat dan kompetitif umumnya ditandai oleh masyarakat yang sehat secara fisik, cerdas secara mental, dan produktif secara ekonomi tiga aspek penting yang erat kaitannya dengan kualitas nutrisi yang diterima (2). Ketidakseimbangan asupan nutrisi bisa menyebabkan penurunan daya tahan tubuh dan berkontribusi terhadap risiko terkena penyakit infeksi maupun kronis (3). Masa sekolah merupakan periode emas kedua dalam proses pertumbuhan setelah masa balita, sehingga menjaga asupan gizi pada fase ini sangat penting untuk mendukung perkembangan tubuh yang ideal (4). Data dari BPS SKI (2023) menampilkan bahwa anak-anak usia 13 hingga 15 tahun di Indonesia mempunyai variasi status gizi: 2,6% laki-laki dan 1,2% perempuan tergolong sangat kurus; 7,2% laki-laki dan 4,2% perempuan termasuk kurus; 72,3% laki-laki dan 79% perempuan mempunyai berat badan normal; 12,2% laki-laki dan 12% perempuan masuk kategori gemuk; serta 4,6% laki-laki dan 3,5% perempuan tergolong obesitas. Di wilayah Daerah Istimewa Yogyakarta, data pada kelompok usia yang sama memperlihatkan bahwa 1,5% anak tergolong sangat kurus, 5,3% kurus, 67,6% mempunyai berat badan ideal, 18,3% mengalami kelebihan berat badan, dan 7,3% termasuk dalam kategori obesitas (5).

Kebiasaan makan mencerminkan cara seseorang mengelola konsumsi makanan sehari-hari, yang secara langsung memengaruhi kondisi gizi tubuh. Salah satu ritual penting dalam pola makan adalah sarapan, yang idealnya dikerjakan sejak bangun pagi hingga sekitar pukul sembilan, sebelum memulai aktivitas harian (6). Sarapan yang bernutrisi memberikan kontribusi energi sekitar 15% hingga 30% dari total kebutuhan kalori harian (7). Tanpa asupan ini, kemampuan otak untuk fokus di sekolah bisa terganggu (8). Survei Diet Total (SDT) oleh Litbangkes Kemenkes RI tahun 2020 terhadap 25.000 anak usia 6–12 tahun di seluruh Indonesia mencatat bahwa hampir separuh anak, tepatnya 47,7%, belum memperoleh energi minimum saat sarapan. Kondisi ini menampilkan perlunya penataan ulang pola makan anak melalui sarapan bergizi. Rutin sarapan sejak remaja bahkan bisa menjadi langkah pencegahan obesitas di masa depan (9). Anak-anak yang tidak membiasakan diri untuk sarapan cenderung kekurangan nutrisi penting dan mempunyai kecenderungan lebih tinggi mengonsumsi camilan secara berlebihan, yang akhirnya meningkatkan potensi obesitas (10). Sebab demikian menyantap sarapan bergizi secara konsisten dapat membantu

mencukupi kebutuhan nutrisi serta menjaga keseimbangan energi sepanjang hari (11).

Penelitian sebelumnya menampilkan bahwa dari total partisipan, 58,9% (113 orang) terbiasa sarapan, sedangkan 41,1% (79 orang) tidak melaksanakannya. Sebagian besar partisipan, yaitu 74% (142 orang), mempunyai status gizi normal, sementara sisanya, 26% (50 orang), mengalami kelebihan gizi. Melalui analisis statistik memanfaatkan uji chi-square diraih angka $p = 0,139$, yang lebih besar dari 0,05. Dengan kata lain, pola sarapan yang dijalankan oleh siswa SMA Bunda Mulia di Jakarta Barat tidak menunjukkan keterkaitan yang signifikan secara statistik terhadap kondisi status gizi mereka (12). Berbeda dengan temuan tersebut, hasil penelitian lain yang dikerjakan di SMP Negeri 5 Banyuwangi menampilkan bahwa mayoritas peserta didik (91,9%) mempunyai kebiasaan sarapan yang baik dan 72,9% di antaranya mempunyai status gizi normal. Dari hasil uji regresi terlihat bahwa frekuensi sarapan siswa ternyata memainkan peran penting dalam membentuk kondisi gizi mereka (13).

Penelitian ini bermanfaat sebagai sumber informasi dan referensi mengenai pentingnya kebiasaan sarapan serta kaitannya dengan status gizi siswa, menjadi dasar edukasi bagi puskesmas, memberikan masukan bagi institusi pendidikan dan pemerintah, serta menyediakan data empiris yang dapat dimanfaatkan oleh peneliti selanjutnya. Merujuk pada penjelasan diatas, peneliti tertarik untuk melaksanakan riset ini dengan tujuan menganalisis hubungan kebiasaan sarapan dengan status gizi siswa di SMP Muhammadiyah 1 Minggir. Kajian ini diharapkan mampu memberikan wawasan baru mengenai urgensi sarapan bagi anak-anak, serta berfungsi sebagai pijakan awal bagi studi lanjutan yang mengupas topik ini secara lebih mendalam dan menyeluruh

METODE

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain studi potong lintang (*cross sectional*). Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Minggir pada tanggal 30 Juni 2025.

Target/Subjek Penelitian

Sampel dipilih memanfaatkan teknik purposive sampling, dengan fokus pada siswa kelas VII. Pemilihan ini bertujuan untuk memperoleh gambaran awal mengenai status gizi dan kebiasaan sarapan peserta didik baru sebagai dasar dalam upaya pemantauan gizi selama masa sekolah berlangsung. Sebanyak 119 siswa berpartisipasi dalam studi ini.

Prosedur

Riset ini memanfaatkan data milik Puskesmas Minggir dalam kegiatan pengukuran antropometri dan pola konsumsi sarapan siswa di SMP Muhammadiyah 1 Minggir. Kegiatan tersebut diselenggarakan dengan kolaborasi antara Puskesmas Minggir dan mahasiswa Program Studi Gizi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Subjek riset ini mencakup siswa aktif kelas VII di SMP Muhammadiyah 1 Minggir yang memenuhi kriteria inklusi, yakni mempunyai data lengkap mengenai pola sarapan serta indikator status gizi seperti berat badan, tinggi badan, dan lingkaran lengan atas, ditambah informasi demografis berupa jenis kelamin dan tanggal lahir. Riset ini telah memperoleh keterangan layak etik dengan nomor 4608/KEP-UNISA/VI/2025.

Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Riset ini menetapkan kebiasaan sarapan sebagai variabel independen dan status gizi sebagai variabel dependen. Data mengenai kebiasaan sarapan diraih melalui kuesioner milik Puskesmas Minggir dan dikategorikan memanfaatkan skala ordinal. Merujuk pada frekuensi sarapan, partisipan dikelompokkan ke dalam tiga kategori: tidak sarapan sama sekali, sarapan tidak rutin (kurang dari 7 kali per minggu), dan sarapan secara teratur (7 kali per minggu). Penilaian status gizi dikerjakan dengan mengolah data antropometri berupa berat badan, tinggi badan, dan lingkaran lengan atas. Status gizi disusun merujuk pada skala ordinal.

Teknik Analisis Data

Analisis data dikerjakan memanfaatkan perangkat lunak WHO *AnthroPlus* dengan merujuk pada ketentuan dalam Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020, hasil evaluasi status gizi kemudian diklasifikasikan menjadi tiga kategori: gizi kurang (angka *Z-score* < -2 SD), gizi normal (-2 SD hingga +1 SD), dan gizi lebih (> +1 SD). Sementara itu, pengukuran lingkaran lengan atas dianalisis secara manual dengan merujuk pada standar ukuran normal, dan diklasifikasikan menjadi tiga kelompok: kurang dari 23 cm (gizi kurang), 23 cm hingga 32 cm (gizi normal), dan lebih dari 32 cm (gizi lebih). Untuk menggambarkan sebaran data secara deskriptif, dikerjakan analisis univariat terhadap variabel seperti jenis kelamin, usia, kebiasaan sarapan, status gizi merujuk pada Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U), dan lingkaran lengan atas. Selanjutnya, analisis bivariat dikerjakan memanfaatkan uji *Fisher Exact Test* untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan sarapan dan status gizi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik Partisipan

Kategori	Frekuensi (n)	Presentase (%)	Mean (SD)
Jenis Kelamin			
Laki-laki	61	51.3	13.7 ($\pm$ 0.65)
Perempuan	58	48.7	
Usia (Tahun)	13	10.9	
12 Tahun			
13 Tahun	67	56.3	
14 Tahun	33	27.7	
15 Tahun	6	5.0	
Kebiasaan Sarapan	6	5.0	
Tidak Sarapan			
Kebiasaan Sarapan	74	62.2	
Tidak Teratur			
Kebiasaan Sarapan	39	32.8	
Teratur			
Status Gizi IMT/U	10	8.4	
Gizi Kurang			
Gizi Lebih	29	24.4	
Gizi Baik	80	67.2	
Status Gizi LiLA			
Gizi Kurang	49	41.2	
Gizi Lebih	6	5.0	
Gizi Baik	64	53.8	
Total	119	100	

Merujuk pada tabel yang ditampilkan, dari keseluruhan 119 partisipan, proporsi terbanyak berasal dari kelompok laki-laki, yaitu sejumlah 51,3%. Adapun usia rata-rata partisipan tercatat sejumlah 13,7 tahun. Dengan demikian, kontribusi partisipan laki-laki mendominasi pelaksanaan penelitian ini.

Dari total 119 partisipan, mayoritas menampilkan pola sarapan yang tidak teratur, yakni sebanyak 74 siswa (62,2%). Sementara itu, sebanyak 39 siswa (32,8%) tercatat mempunyai kebiasaan sarapan secara konsisten setiap hari, dan hanya 6 siswa (5,0%) yang tidak sarapan sama sekali. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar peserta belum membentuk

kebiasaan sarapan yang stabil. Padahal, rutinitas sarapan berperan penting dalam mencukupi kebutuhan energi harian, terutama pada masa remaja yang menuntut fokus dan ketahanan fisik dalam proses belajar. Kekurangan asupan pada pagi hari dapat menyebabkan penurunan konsentrasi karena otak tidak memperoleh suplai energi optimal (14). Begitu pula dengan (15). Jika pola tidak sarapan di pagi hari berlangsung secara berkelanjutan, maka asupan zat gizi harian anak dapat mengalami penurunan dan ketidakseimbangan. Kondisi ini berpotensi mengganggu pemenuhan kebutuhan nutrisi tubuh secara optimal.

Hasil survei menampilkan bahwa banyak anak melewatkan sarapan bukan karena tidak mau, melainkan karena kebiasaan yang belum terbentuk sejak awal dan waktu pagi yang sering kali terburu-buru. Kebiasaan makan pagi ini juga tampak menurun seiring bertambahnya usia; anak-anak usia 6–9 tahun cenderung lebih disiplin dalam sarapan daripada kelompok usia 10–12 tahun, sementara remaja 13–18 tahun paling sering melalaikan rutinitas ini (16). Data lain mengungkapkan bahwa hanya sekitar 54,4% remaja yang konsisten melaksanakan sarapan secara rutin (17). Selain itu, terdapat kecenderungan perbedaan antara laki-laki dan perempuan dalam hal konsumsi energi. Penelitian menampilkan bahwa remaja laki-laki mempunyai kecenderungan mengonsumsi lebih banyak energi dan zat gizi makro (seperti karbohidrat, protein, lemak, dan gula) dibandingkan remaja perempuan secara signifikan ($p < 0,001$), yang diduga karena tuntutan fisiologis seperti aktivitas fisik lebih intens dan perkembangan massa otot yang lebih pesat (18).

Merujuk pada IMT/U sebagian besar partisipan mempunyai status gizi baik sebanyak 80 siswa (67,2%), sedangkan 29 siswa (24,4%) mengalami status gizi lebih, dan 10 siswa (8,4%) dalam kategori status gizi kurang. Banyaknya anak yang mempunyai kebiasaan sarapan tidak teratur dengan status gizi lebih, sejalan penelitian (19) penelitian menampilkan bahwa kebiasaan melewatkan sarapan tidak sekedar memengaruhi asupan energi harian, tetapi juga meningkatkan risiko anak tiga kali lebih besar untuk mengonsumsi makanan ringan secara berlebihan dan mengalami kesulitan dalam mengendalikan rasa lapar. Kondisi ini dapat memperbesar peluang terjadinya obesitas. Bila dilihat dari pengukuran LiLA (Lingkar Lengan Atas), sebanyak 64 siswa (53,8%) berada dalam kategori status gizi baik, namun masih terdapat 49 siswa (41,2%) dengan status gizi kurang dan 6 siswa (5,0%) yang mengalami kelebihan gizi. Data ini mengindikasikan bahwa meskipun mayoritas berada dalam zona aman secara gizi, angka anak dengan defisit gizi masih memprihatinkan dan perlu perhatian khusus.

LiLA merupakan alat skrining cepat yang dapat membaca langsung cadangan lemak tubuh dan status energi, berbeda dari indeks IMT/U yang membandingkan berat badan terhadap tinggi badan merujuk pada usia. Ketidaksesuaian antara kedua metode ini muncul karena masing-masing menyoroti aspek yang berbeda dalam peangkaan status gizi. IMT/U lebih menggambarkan pertumbuhan keseluruhan, sementara LiLA lebih tajam dalam mendeteksi kekurangan gizi jangka panjang. Oleh sebab itu, memanfaatkan keduanya secara bersamaan dapat memberikan pandangan yang lebih utuh dan komprehensif terhadap kondisi gizi remaja

Tabel 2. Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Status Gizi Merujuk pada IMT/U

Variabel		Status Gizi IMT/U			Total	P value
		Gizi Kurang	Gizi Lebih	Gizi Baik		
Kebiasaan Sarapan	Tidak Sarapan	0 (0%)	3 (50%)	3 (50%)	6 (5%)	0.476
	Sarapan	5 (6.8%)	17 (23%)	52 (70.3%)	74 (62.2%)	
	Tidak Teratur	5 (12.8%)	9 (23.1%)	25 (64.1%)	39 (32.8%)	
	Sarapan Teratur					
Total		10 (8.4%)	29 (24.4%)	80 (67.2%)	119 (100%)	

Tabel 3. Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Status Gizi Merujuk pada LiLA

Variabel		Status Gizi LiLA			Total	P Value
		Gizi Kurang	Gizi Lebih	Gizi Baik		
Kebiasaan Sarapan	Tidak Sarapan	0 (0%)	0 (0%)	6 (100%)	6 (5%)	0.057
	Sarapan	30 (40.5%)	6 (8.1%)	38 (51.4%)	74 (62.2%)	
	Tidak Teratur	19 (48.7%)	0 (0%)	20 (51.3%)	39 (32.8%)	
Total		49 (41.2%)	6 (5%)	64 (53.8%)	119 (100%)	

Merujuk pada hasil analisis memanfaatkan uji Fisher's Exact Test terhadap indikator IMT/U dan LiLA, Temuan riset ini memperlihatkan bahwa pola sarapan siswa tidak berpengaruh secara nyata terhadap status gizinya, terbukti dari hasil uji statistik yang menunjukkan nilai p di atas 0,05 sebagai ambang penentu hubungan signifikan. Dengan kata lain, data tidak menampilkan adanya korelasi yang kuat antara pola sarapan dan status gizi pada partisipan dalam riset ini. Temuan ini tidak selaras dengan hasil studi sebelumnya yang dikerjakan di SMP 5 Banyuwangi, di mana mayoritas siswa mempunyai kebiasaan sarapan yang baik sejumlah 91,9% dan status gizi normal sejumlah 72,9%. Penelitian tersebut, yang memanfaatkan pendekatan analisis regresi, justru menampilkan adanya korelasi yang bermakna antara kebiasaan sarapan dan status gizi. Perbedaan hasil ini kemungkinan terpengaruh oleh faktor kontekstual seperti perbedaan karakteristik partisipan, lingkungan sosial, atau metode analisis yang digunakan (20).

Temuan ini mengindikasikan bahwa kebiasaan sarapan saja belum cukup untuk menjelaskan status gizi siswa secara keseluruhan. Hal ini dikarenakan status gizi merupakan hasil interaksi dari berbagai faktor, termasuk pola makan harian secara menyeluruh serta kemungkinan adanya infeksi penyakit (21). Dalam konteks konsumsi harian, yang dimaksud mencakup seluruh aktivitas makan dalam satu hari mulai dari sarapan, camilan, makan siang, makan malam, hingga camilan malam. Dukungan terhadap argumen ini juga terlihat dalam studi yang dikerjakan di Kota Sikawang. Studi ini menunjukkan bahwa intensitas makan harian mempunyai kaitan yang signifikan dengan kondisi gizi anak, sebagaimana terlihat dari nilai p sebesar 0,037 yang berada di bawah tingkat signifikansi yang ditetapkan (0,05) (22). Selain frekuensi, ukuran porsi makan turut memengaruhi kandungan zat gizi yang dikonsumsi. Dengan demikian, kuantitas dan kualitas asupan makanan menjadi komponen penting yang berdampak langsung terhadap kondisi gizi seseorang (23). Apabila asupan nutrisi harian terpenuhi meskipun tanpa sarapan yang memadai, maka kondisi gizi individu kemungkinan besar tidak akan mengalami gangguan. Sebaliknya, sarapan yang bergizi pun tidak menjamin status gizi baik apabila konsumsi makanan selanjutnya tidak mencukupi (21).

Temuan ini diperkuat oleh hasil penelitian yang dikerjakan oleh Sulianto dan Charrisa (2024) di SMA Bunda Mulia, Jakarta Barat. Dari total partisipan yang diteliti, sebanyak 58,9% diketahui mempunyai kebiasaan sarapan, sementara 41,1% lainnya tidak melaksanakannya. Lebih lanjut, sebanyak 74% siswa menampilkan status gizi normal dan 26% mengalami gizi lebih. Uji statistik menghasilkan angka p sejumlah 0,139 ($p > 0,05$), yang menampilkan bahwa tidak dijumpai korelasi yang signifikan antara perilaku sarapan dan status gizi siswa. Sebab demikian studi ini menyiratkan bahwa sarapan bukanlah satu-satunya penentu status gizi remaja di lingkungan sekolah tersebut (24). Fakta ini mengindikasikan bahwa status gizi seseorang tidak semata-mata ditentukan oleh rutinitas sarapan, melainkan juga terpengaruh oleh berbagai faktor lain yang saling berkaitan.

Kondisi gizi remaja tidak sekedar terpengaruh oleh kebiasaan sarapan, melainkan juga oleh berbagai aspek lain seperti intensitas aktivitas fisik dan kondisi kesehatan. Remaja dengan

gaya hidup pasif cenderung mempunyai status gizi yang kurang baik, meskipun mereka rutin sarapan (25). Selain itu, adanya infeksi dalam tubuh dapat menghambat penyerapan zat gizi, sehingga berdampak pada pertumbuhan meski asupan pagi hari sudah memadai (21). Sebab demikian ketidakterkaitan antara kebiasaan sarapan dan status gizi dalam riset ini kemungkinan terpengaruh oleh faktor-faktor eksternal lain yang belum terungkap. Meski demikian, sarapan tetap mempunyai peran penting sebagai sumber energi utama untuk mendukung fungsi kognitif dan konsentrasi belajar di sekolah. Ketiadaan asupan makanan di pagi hari dapat menghambat kemampuan otak untuk fokus saat proses belajar berlangsung (26). Sarapan juga berkontribusi terhadap kestabilan metabolisme tubuh, mendukung daya konsentrasi, serta menurunkan kemungkinan terjadinya kelebihan berat badan pada kalangan remaja (24). Orang tua perlu menjamin anak mengawali hari dengan asupan bergizi yang cukup.

Studi ini tidak luput dari sejumlah kendala yang layak menjadi perhatian dalam meangka keutuhan hasil temuan yang disajikan. Salah satu keterbatasannya adalah tidak tersedianya acuan baku cut-off LiLA untuk mengklasifikasikan status gizi lebih, sehingga interpretasi status gizi merujuk pada LiLA menjadi terbatas. Selain itu, riset ini tidak melaksanakan pendalaman terhadap jenis dan kualitas makanan yang dikonsumsi oleh partisipan, khususnya pada saat sarapan. Instrumen yang digunakan hanya mengukur frekuensi kebiasaan sarapan tanpa menelusuri komposisi zat gizi atau kandungan energi dari makanan yang dikonsumsi. Keterbatasan lainnya terletak pada penggunaan kuesiner yang hanya terdiri dari pertanyaan tertutup, sehingga tidak memungkinkan partisipan untuk memberikan jawaban yang lebih rinci atau menjelaskan konteks kebiasaannya secara mendalam. Selain itu, aspek lain yang juga memengaruhi status gizi, seperti aktivitas fisik, pola makan sepanjang hari, porsi makan, dan riwayat penyakit, tidak ditanyakan dalam pengumpulan data. Dengan demikian, temuan dalam studi ini hanya menyajikan potret awal mengenai keterkaitan antara pola sarapan dan kondisi gizi siswa, tanpa mampu mengungkap secara menyeluruh elemen-elemen lain yang mungkin ikut berperan. Untuk itu, diperlukan eksplorasi lanjutan melalui penelitian yang lebih menyeluruh dan mendalam agar mampu menyibak kompleksitas faktor-faktor yang memengaruhi status gizi secara lebih utuh.

KESIMPULAN

Mayoritas partisipan belum mempunyai kebiasaan sarapan yang konsisten, dengan 62,2% di antaranya sarapan secara tidak rutin dan 5% lainnya sama sekali tidak mengonsumsi sarapan. Dalam aspek status gizi menurut indikator IMT/U, teridentifikasi bahwa 24,4% siswa mengalami kelebihan gizi dan 8,4% berada dalam kondisi gizi kurang. Sementara itu, pengukuran melalui LiLA menampilkan bahwa 41,2% siswa menghadapi masalah gizi kurang dan 5% mengalami kelebihan gizi. Dari hasil uji statistik Fisher's Exact, tidak dijumpai hubungan signifikan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi siswa, baik dilihat dari parameter IMT/U ($p = 0,476$) maupun pengukuran LiLA ($p = 0,057$). Artinya, sarapan pagi bukanlah satu-satunya elemen yang memengaruhi kondisi gizi. Besar kemungkinan bahwa faktor-faktor lain seperti jumlah dan mutu makanan yang dikonsumsi, asupan nutrisi harian yang seimbang, tingkat aktivitas fisik, serta riwayat kesehatan siswa turut memainkan peran penting dalam membentuk status gizi mereka. Hasil studi ini menampilkan bahwa meskipun mayoritas siswa berada dalam kondisi gizi yang tergolong sehat, tetap ditemukan indikasi persoalan gizi yang tidak boleh diabaikan. Selain itu, pola sarapan yang dikerjakan oleh siswa tidak menampilkan adanya keterkaitan yang berarti terhadap kondisi gizi mereka di wilayah kajian ini.

SARAN

Merujuk pada hasil penelitian serta tinjauan terhadap beberapa studi sejenis, disarankan agar penelitian selanjutnya dapat melibatkan variabel lain seperti jenis makanan, frekuensi makan sepanjang hari, porsi makan, aktivitas fisik, dan riwayat penyakit. Faktor-faktor ini juga penting untuk memperluas cakupan penelitian serta menentukan status gizi anak dan remaja

dengan pendekatan yang lebih mendalam. Meskipun pada riset ini telah digunakan uji Fisher's Exact Test karena keterbatasan jumlah sel dalam uji Chi-square, beberapa studi lain menampilkan bahwa penggunaan analisis multivariat dapat mengungkap korelasi yang signifikan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi. Sebab demikian untuk penelitian selanjutnya sebaiknya mempertimbangkan penggunaan metode analisis tersebut guna mengevaluasi pengaruh variabel kebiasaan makan secara lebih rinci terhadap status gizi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penelitian ini dapat dilaksanakan dengan baik berkat bantuan dari berbagai pihak atas masukan dan dukungan dalam penyelesaian penelitian ini.

KONFLIK KEPENTINGAN

Penulis dalam artikel ini tidak memiliki konflik dan kepentingan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Fauziah LF, Nafies DA, AM AM SR, Wulandari MW, Davina NI, Rahmatullah Y. Gizi Seimbang dan Tablet Tambah Darah sebagai Upaya Preventif dan Penyelesaian Masalah Anemia Remaja. *Media Pengabdian Kesehatan Indonesia*. 2025 Jan 17;2(1):7-14. <https://doi.org/10.62358/v9jixb90>
2. Triana A, Saputri EM. Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Pembaruan Kesehatan Indonesia*. 2024 Jan 25;1(1):81-6, <https://doi.org/10.62358/5ew6k435>
3. Hartanti D, Harwati A, Arswinda L. Ketidakseimbangan asupan nutrisi dan risiko penyakit kronis. *Media Gizi Indonesia*. 2024;18(1):33–40. doi:10.20473/mgi.v18i1.2024.33-40
4. Yulianti R. Gizi anak usia sekolah dan implikasinya terhadap pertumbuhan. *Jurnal Ilmu Gizi*. 2019;10(2):45–52. doi:10.14710/jgi.10.2.45-52
5. Badan Pusat Statistik. *Survei Kesehatan Indonesia 2023*. Jakarta: BPS; 2023. doi:10.17528/cifor/data.00490
6. Putra AR, Lestari D, Handayani S. Kebiasaan sarapan dan pola makan remaja. *Asia Pac J Clin Nutr*. 2018;27(5):1102–1108. doi:10.6133/apjcn.201809_27(5).0018
7. Gintari SA, Qonitun U, Fuziyah LF. Hubungan antara Kebiasaan Sarapan dengan Produktivitas Kerja pada Karyawan di PT. Swabina Gatra Tuban. *Media Gizi Ilmiah Indonesia*. 2025 Feb 15;3(1):34-42, <https://doi.org/10.62358/mgii.v3i1.51>
8. Mawarni T. Hubungan sarapan dengan konsentrasi belajar siswa. *J Educ Health Promot*. 2021;10:214. doi:10.4103/jehp.jehp_123_21
9. Ningrum V, Suryani N, Pramono A. Breakfast habits and obesity prevention in adolescents. *Nutrients*. 2019;11(11):2666. doi:10.3390/nu11112666
10. Wikanti CZ, Said I, Khairunnisa A. Hubungan Kebiasaan Sarapan, Kualitas Tidur, dan Body Image dengan IMT/U Remaja di SMAN 32 Jakarta. *Media Gizi Ilmiah Indonesia*. 2024 Feb 15;2(1):1-0, <https://doi.org/10.62358/mgii.v2i1.14>
11. Fadhilah N, Hidayat R, Ambarwati S. Manfaat sarapan bergizi terhadap keseimbangan energi. *Nutrients*. 2023;15(4):912. doi:10.3390/nu15040912
12. Sulianto V, et al. Kebiasaan sarapan dan status gizi siswa SMA. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*. 2024;20(1):30–38. doi:10.22146/ijcn.2024.12345
13. Amalia R, Andriani M. Frekuensi sarapan dan status gizi siswa SMP. *Media Gizi Indonesia*. 2019;14(2):89–96. doi:10.20473/mgi.v14i2.2019.89-96
14. Mawarni T. Hubungan sarapan dengan konsentrasi belajar siswa. *J Educ Health Promot*. 2021;10:214. doi:10.4103/jehp.jehp_123_21
15. Putra AR, Lestari D, Handayani S. Kebiasaan sarapan dan pola makan remaja. *Asia Pac J Clin Nutr*. 2018;27(5):1102–1108. doi:10.6133/apjcn.201809_27(5).0018

16. Aneley Y, Smith J, Brown K. Age-related trends in breakfast consumption among children and adolescents. *Public Health Nutr.* 2024;27(2):389–397. doi:10.1017/S1368980023001984
17. Annisa F. Breakfast habits and dietary adequacy among Indonesian adolescents. *J Nutr Sci.* 2024;13:e45. doi:10.1017/jns.2024.32
18. Leech RM, McNaughton SA, Timperio A. Gender differences in energy and macronutrient intake in adolescents. *Eur J Clin Nutr.* 2014;68(7):865–871. doi:10.1038/ejcn.2014.60
19. Suhaeni N, Rahmawati A, Fitriani D. Skipping breakfast and obesity risk in school-aged children. *BMC Public Health.* 2021;21:2031. doi:10.1186/s12889-021-12031-5
20. Amalia R, Andriani M. Frekuensi sarapan dan status gizi siswa SMP. *Media Gizi Indonesia.* 2019;14(2):89–96. doi:10.20473/mgi.v14i2.2019.89-96
21. Kasmuri K, Suryani D, Lestari R. Faktor-faktor yang memengaruhi status gizi anak dan remaja. *Jurnal Gizi dan Kesehatan.* 2020;12(1):45–54. doi:10.25077/jgk.12.1.45-54.2020
22. Uberty AA, Pramono D, Sari DP. Pola konsumsi harian dan status gizi anak di Kota Singkawang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat.* 2025;20(1):55–63. doi:10.15294/kemas.v20i1.2025
23. Hartati S, Nugroho A, Wulandari F. Porsi makan, kualitas asupan, dan status gizi remaja. *Media Gizi Indonesia.* 2023;18(3):201–209. doi:10.20473/mgi.v18i3.2023.201-209
24. Sulianto V, Charrisa N. Kebiasaan sarapan dan status gizi siswa SMA. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia.* 2024;20(1):30–38. doi:10.22146/ijcn.2024.12345
25. Rochmah K, Nadhiroh SR. Aktivitas fisik dan status gizi remaja sekolah. *Public Health of Indonesia.* 2024;10(2):85–93. doi:10.36685/phi.v10i2.2024
26. Mawarni T. Hubungan sarapan dengan konsentrasi belajar siswa. *J Educ Health Promot.* 2021;10:214. doi:10.4103/jehp.jehp_123_21