

KEBIASAAN SARAPAN PAGI MEMPENGARUHI STATUS GIZI REMAJA

Susi Purwanti¹⁾, Rahmawati Shoufiah²⁾

^{1,2)}Jurusan Kebidanan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Kalimantan Timur, Jl. Sorong RT 08

No. 09 Balikpapan

Email : andralifsusi@yahoo.co.id

Abstract

Teen age, which is 10-18 years old, is an extraordinary physiological, psychological, and social growth stage. Adolescence is a vulnerable period of nutrition due to various reasons ie higher nutritional needs, lifestyle changes and adolescent eating habits, and adolescents with special nutritional needs. Breakfast will cause blood sugar levels to return to normal after 8-10 hours do not eat. This study aims to analyze the relationship of breakfast habits with nutritional status of adolescents. The type of this research is observational analytic using Cross Sectional design. The research was conducted in three junior high schools namely SMP Patra Dharma 1 Balikpapan, MTs Negeri 1 and MTs Darussalam, with a sample size of 252 samples. Univariate analysis is done with frequency distribution, univariate analysis is done by using Chi Square test (χ^2). The results showed there was a significant relationship between breakfast habits with adolescent nutritional status ($P_{value} = 0.016 < \alpha = 0.05$). It is advisable to health workers to promote promotion of the importance of breakfast and to parents for the need to provide support to their children to get used to breakfast every day.

Keywords: Youth Nutrition Status, Breakfast

Abstrak

Usia remaja, yaitu 10-18 tahun, merupakan tahap tumbuh kembang yang luar biasa secara fisiologis, psikologis, dan sosial. Usia remaja merupakan periode rentan gizi karena berbagai sebab yaitu kebutuhan zat gizi yang lebih tinggi, perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan remaja, dan remaja yang mempunyai kebutuhan gizi khusus. Sarapan akan menyebabkan kadar gula darah kembali normal setelah 8—10 jam tidak makan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan status gizi remaja. Jenis penelitian ini adalah observasional analitik dengan menggunakan dengan rancangan *Cross Sectional*. Penelitian ini dilakukan di tiga SMP yaitu SMP Patra Dharma 1 Balikpapan , MTs Negeri 1 dan MTs Darussalam, dengan jumlah sampel sebesar 252 sampel. Analisa univariat dilakukan dengan distribusi frekuensi, Analisis bivariat dilakukan dengan menggunakan uji *Chi Square* (χ^2). Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dengan status gizi remaja ($P_{value} = 0,016 < \text{nilai } \alpha = 0,05$). Disarankan kepada petugas kesehatan untuk meningkatkan promosi tentang pentingnya sarapan pagi dan kepada orang tua untuk perlunya memberikan dukungan kepada anaknya untuk membiasakan sarapan pagi setiap hari.

Kata Kunci: Status Gizi Remaja, Sarapan Pagi

PENDAHULUAN

Gizi pada masa remaja sangat penting diperhatikan karena merupakan masa peralihan antara anak-anak dan dewasa, dimana remaja sangat banyak membutuhkan zat gizi untuk tumbuh kembangnya di bandingkan dengan orang dewasa. Gizi seimbang pada masa remaja akan sangat menentukan kematangan mereka dimasa depan sehingga perhatian khusus perlu diberikan kepada remaja, terutama remaja putri agar status gizi dan kesehatan yang optimal dapat dicapai dengan alasan remaja perempuan akan menjadi seorang ibu yang akan melahirkan generasi penerus yang lebih baik.

Usia remaja, yaitu 10-18 tahun, merupakan tahap tumbuh kembang yang luar biasa secara fisiologis, psikologis, dan sosial. Kemudian di usia remaja merupakan periode rentan gizi karena berbagai sebab yaitu remaja memerlukan zat gizi yang lebih tinggi karena peningkatan pertumbuhan fisik dan perkembangan yang dramatis itu, perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan remaja mempengaruhi baik asupan maupun kebutuhan gizinya, dan remaja yang mempunyai kebutuhan gizi khusus (Almatsier, 2012).

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 (Waryono, 2010).

Sarapan merupakan aktivitas makan yang dilakukan dirumah pada pagi hari. Seseorang membutuhkan sarapan sebagai sumber energi untuk melakukan aktivitas. Bagi anak, sarapan sangat penting terutama untuk melakukan aktivitas belajar serta diperlukan juga untuk pertumbuhan (Isdaryanti, 2007).

Sarapan adalah suatu kegiatan yang penting sebelum melakukan aktivitas yang lain pada hari itu. Melakukan sarapan dapat menyumbangkan 25% dari kebutuhan total energi harian (Khomsan, 2004). Kebiasaan sarapan sangat penting karena semua makanan yang berasal dari makan malam, sesudah kira-kira empat jam meninggalkan lambung, sehingga lambung sudah tidak terisi lagi sampai pagi hari (Suhardjo, 2004).

Menurut Khomsan (2004) terdapat dua manfaat sarapan, yaitu: Pertama, sarapan dapat menyediakan karbohidrat yang siap digunakan untuk meningkatkan kadar gula darah.

Dengan kadar gula darah yang normal, gairah dan konsentrasi kerja bisa lebih baik sehingga berdampak positif untuk meningkatkan produktivitas. Kedua, sarapan akan memberikan kontribusi penting akan beberapa zat gizi yang diperlukan tubuh seperti protein, lemak, vitamin dan mineral. Ketersediaan zat gizi ini bermanfaat untuk berfungsinya berbagai proses fisiologis dalam tubuh.

Puskesmas (PKM) Muara Rapak adalah puskesmas yang wilayah kerjanya berada di bawah pengawasan Dinas kesehatan Kota Balikpapan mempunyai jumlah remaja yang cukup banyak yaitu: 3500 remaja bila di dibandingkan dengan jumlah remaja di wilayah puskesmas lainnya yang berada di Kota Balikpapan. Berdasarkan laporan penjarangan anak sekolah pada program gizi Puskesmas Muara Rapak Tahun 2015 terdapat 45 Kasus Gizi kurang, dan 18 Gizi lebih (*over weight*), serta 9 obesitas, untuk kejadian gizi kurang dan gizi lebih banyak dialami remaja putri dibandingkan remaja putra Sedangkan kasus Ibu hamil yang menderita Kekurangan Energi Kronis (KEK) berjumlah 7 ibu hamil (PKM Muara Rapak, 2016). Jumlah Remaja yang dilaporkan pada profile Puskesmas Muara Rapak berjumlah remaja 3500 dan 1357 yang diantaranya bersekolah di SMP Patra Dharmma 1 dan SMP Darussalam serta MTs Negeri 1.

Untuk itulah penulis tertarik untuk menganalisa hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan status gizi remaja di wilayah kerja Puskesmas Muara Rapak Balikpapan Tahun 2016.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah observasional analitik dengan menggunakan Pendekatan kuantitatif dan dengan rancangan *Cross Sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua pelajar putri usia sekolah yang sedang mengikuti pendidikan SMP di wilayah Puskesmas Muara Rapak tahun 2016 yaitu sejumlah 680 orang. Kriteria inklusi penelitian ini adalah siswa yang sedang mengikuti pendidikan SMP yang berjenis kelamin perempuan, duduk di kelas 1- dan 3 (kelas 1 berusia 11-16 tahun merupakan awal remaja) dan bersedia menjadi responden. Sedangkan kriteria eksklusi adalah siswa yang tidak masuk atau sakit saat penelitian dilakukan. Jumlah sampel dalam penelitian adalah 252 sampel. Penetapan jumlah sampel dimana jumlah populasi kurang dari 10.000 dapat menggunakan rumus Notoatmojo (2005), dan didapatkan jumlah sampel sebanyak 252 orang.

Variabel dalam penelitian ini terdiri dari variabel terikat adalah status gizi remaja, variabel bebas kebiasaan sarapan pagi. Analisa dilakukan dengan analisis deskriptif yang dilanjutkan dengan analisis bivariat dengan menggunakan uji *Chi Square* (x^2).

HASIL PENELITIAN

Analisis Univariat

Variabel bebas pada penelitian ini terdiri dari kebiasaan sarapan pagi, dan status gizi remaja merupakan variabel terikat. Secara rinci gambaran kebiasaan sarapan pagi dan status gizi remaja dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kebiasaan Sarapan Pagi dan Status Gizi Remaja

Variabel	Jumlah (n)	Prosentase (%)
Kebiasaan Sarapan Pagi		
- Tidak	76	30.2
- Ya	176	69.8
Status Gizi Remaja		
- Kurang	17	6.8
- Normal	177	70.2
- Lebih	58	23.0
Total	252	100.0

Hasil analisis berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa remaja putri yang memiliki kebiasaan sarapan pagi yaitu sebanyak 176 orang (69,8,2%), dan sebanyak 76 (30,2%) tidak memiliki kebiasaan sarapan pagi. Dan berdasarkan status Gizi remaja dapat diketahui dari 252 responden, sebagian besar memiliki status Gizi Normal yaitu sebanyak 177 orang (70,2%).

Analisa Bivariat

Setelah dilakukan analisa univariat, selanjutnya dilakukan analisa bivariat dengan menggunakan uji statistik *chi square* (X^2) dengan tingkat kepercayaan 95%.

Tabel 2. Analisis Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Status Gizi Remaja

Kebiasaan Sarapan Pagi	Status Gizi Remaja						Jumlah		P Value
	Kurang	%	Normal	%	Lebih	%	N	%	
Tidak	10	13.2	53	69.7	13	17.1	76	100	0,016
Ya	7	4.0	124	70.5	45	25.6	176	100	
Total	17		177		58		252		

Hasil penelitian mengenai hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan status gizi remaja didapatkan bahwa dari 76 responden yang mengatakan tidak memiliki kebiasaan sarapan pagi, sebanyak 10 responden (13,2%) memiliki status gizi kurang dan sebanyak 53 responden (69,7 %) yang memiliki status gizi normal dan hanya 13 responden (17,1%) yang memiliki status gizi lebih, sedangkan dari 176 responden yang mengatakan memiliki kebiasaan sarapan pagi, hanya 7 responden (4,0%) yang memiliki status gizi kurang dan sebanyak 124 responden (70,5%) memiliki status gizi normal, serta sebanyak 45 responden (25,6%) yang memiliki status gizi lebih.

Berdasarkan uji statistik diperoleh bahwa hasil nilai $X^2_{hitung} > X^2_{tabel}$ ($8,287 > 5,991$) atau $P_{value} = 0,016$ pada α 5% sehingga nilai P_{value} lebih kecil daripada α . Hal ini artinya terdapat hubungan signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dengan status gizi remaja di Kelurahan Muara Rapak Balikpapan tahun 2016.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian mengenai hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan status gizi remaja didapatkan terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan sarapan pagi dengan status gizi remaja ($P > 0,05$). Hasil penelitian ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa kebutuhan gizi pada saat sarapan dapat dipenuhi melalui jenis makanan yang baik. Sarapan dikatakan baik apabila makanan yang dikonsumsi mengandung zat gizi yang dibutuhkan anak. Sesuai dengan Depkes, 2005 menyebutkan hidangan saat sarapan pagi sebaiknya terdiri dari sumber zat tenaga, zat pengatur dan sumber zat pembangun dalam jumlah yang seimbang serta mengandung sepertiga kecukupan gizi dalam sehari.

Sarapan dengan jenis makanan yang berkualitas baik dalam arti kandungan gizinya maka akan mampu membentuk status gizi yang baik. Solihin (2005) menyebutkan menu sarapan pagi sebaiknya lengkap dan mengandung semua unsur gizi yang dibutuhkan tubuh, karena sangat menentukan stamina tubuh pada siang hari. Berdasarkan hasil penelitian ini diketahui jenis makanan sarapan yang dikonsumsi anak diantaranya adalah nasi, sayur, telur, roti dan susu. Hasil penelitian ini mendukung hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Palulun, 2006 dengan hasil penelitian menunjukkan ada hubungan antara kebiasaan sarapan pagi anak sekolah dasar dengan status gizi anak di SD Negeri Koroulon ($p < 0,05$).

Penelitian yang dilakukan oleh Daniel menunjukkan bahwa hampir 50% remaja, terutama remaja yang lebih tua tidak sarapan. Penelitian lain membuktikan masih banyak

remaja (89%) yang menyakini bahwa sarapan memang penting. Namun, mereka yang sarapan secara teratur hanya 60%. remaja putri melewatkan dua kali waktu makan dan lebih memilih kudapan. Sebagian besar kudapan bukan hanya hampa kalori, tetapi juga sedikit sekali mengandung zat gizi, selain itu juga dapat mengganggu nafsu makan (Daniel 1997, dalam Arisman, 2004).

Kesamaan hasil penelitian ini dengan penelitian sebelumnya berimplikasi bahwa sarapan pagi mempunyai peran penting terhadap terbentuknya status gizi anak. Sebelum mengawali hari, sarapan sangat diperlukan untuk menjaga kesehatan, pentingnya sarapan juga untuk mengisi sumber energi sehingga kebutuhan energi terpenuhi sepanjang hari.

Sarapan juga baik untuk menurunkan tingkat obesitas yang masih menjadi masalah gizi di Indonesia, remaja yang rutin sarapan setiap hari umumnya bisa menjaga porsi makan pada makan selanjutnya. Orang yang melewatkan sarapan pagi lebih cenderung cepat merasa lapar sehingga akan makan dengan porsi yang banyak ketika bertemu dengan makanan. Hal ini menyebabkan peningkatan kadar gula darah dan berat badan cepat naik. Lain halnya ketika seseorang yang sudah sarapan di pagi hari, karena ia akan mendapatkan kesetabilan metabolisme dan cenderung untuk tidak mengkonsumsi banyak kalori selama sepanjang hari. Selain itu jika seseorang sudah sarapan, maka besar kemungkinan ia tidak suka mengemil junk food secara berlebihan seperti permen dan soda sehingga mengurangi jumlah lemak perut dan mencegah kenaikan berat badan.

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dengan status gizi remaja di Kelurahan Muara Rapak Balikpapan tahun 2016 ($P_{value} > 0,05$). Sehingga diharapkan kepada petugas kesehatan untuk meningkatkan promosi tentang pentingnya sarapan pagi dan kepada orang tua untuk perlunya memberikan dukungan kepada anaknya untuk membiasakan sarapan pagi setiap hari.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kepada Kepala Pusat Pendidikan SDM BPPSDM Kemenkes RI, Direktur Poltekkes Kaltim, Ka. Unit Lit Bang, Ketua Jurusan Kebidanan, Pimpinan Puskesmas Muara Rapak Balikpapan, Kepala Sekolah MTsN 1 Balikpapan, Kepala Sekolah SMP Patra Dharma 1 Balikpapan, dan Kepala Sekolah MTs Darussalam Balikpapan, yang telah memberikan kerjasama yang baik dalam pelaksanaan penelitian ini. Penelitian ini dibiayai oleh anggaran DIPA Poltekkes Kemenkes Kaltim Tahun 2016 untuk Skema

Penelitian Hibah Bersaing dengan Nomor SK: HK. 02.04/III.1/03521/2016 Tanggal 29 Juni 2016.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, Sunita. (2012). *Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan*. PT Gramedia Pustaka Utama.
- Arisman. (2010). *Gizi dalam Daur Kehidupan*. Penerbit Buku Kedokteran EGC: Jakarta.
- Departemen Kesehatan RI (2015), *Pedoman Perbaikan Gizi Anak Sekolah Dasar dan Madrasah Ibtidaiyah*; Jakarta
- Isdaryanti, Cristien . (2007). *Asupan Energi Protein, Status Gizi dan Prestaasi Belajar Anak Sekolah Dasar Arjowinangun Pacitan*. Skripsi. Program Studi S1 Gizi Kesehatan, FK UGM. Yogyakarta.
- Khomsan, A. (2004). *Peranan Pangan Dan Gizi Untuk Kualitas Hidup*. Jakarta: PT. Grasindo.
- Palulun, Jeni. *Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar Di SD Negeri Koroulon I Ngemplak Sleman Yogyakarta*. Skripsi. Fakultas Kedokteran Universitas Gajah Mada, Yogyakarta
- Puskesmas Muara Rapak, (2015). *Profile Puskesmas Maura Rapak 2015*
- Solihin, P.2005. *Ilmu Gizi pada Anak*. Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia. Jakarta
- Waryono. (2010). *Gizi Reproduksi*. Penerbit Pustaka Rihama; Yogyakarta