Hubungan kebiasaan sarapan dengan indeks massa tubuh pelajar SMP Negeri 1 Long Bangun Mahakam Ulu

Hety Faridawati¹, Kumala Dewi Darmawi^{2,*}

¹ Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara, Jakarta, Indonesia

² Bagian Patologi Klinik Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara, Jakarta, Indonesia

*korespondensi email: kumalad@fk.untar.ac.id

ABSTRAK

Asupan gizi dimulai dari aktivitas sarapan. Sarapan berperan penting dalam pemenuhan kebutuhan zat gizi yang berguna dalam proses fisiologis pada tubuh. Namun, seringkali siswa mengabaikan sarapan pagi. Sarapan juga memberikan berpengaruh terhadap konsentrasi pada saat belajar karena otak akan sulit untuk berkonsentrasi jika tubuh kekurangan asupan nutrisi. Sarapan dikatakan dapat mengurangi obesitas dan mendukung status gizi yang lebih baik. Studi ini bertujuan untuk melihat hubungan kebiasaan sarapan dengan indeks massa tubuh (IMT) pada pelajar SMP Negeri 1 Long Bagun. Studi analitik ini dilakukan terhadap 184 orang pelajar yang diambil secara *consecutive non random sampling*. Data diambil menggunakan kuesioner dan pengukuran berat badan dan tinggi badan untuk penentuan status gizi. Pelajar SMPN 1 Long Bangun paling banyak memiliki kategori kebiasaan sarapan yang jarang (85 pelajar; 46,2%) dan memiliki IMT berlebih (95 pelajar; 51,6%). Hasil studi menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan berkorelasi dengan indeks massa tubuh (IMT) pada pelajar ($p = 0,0005$). Sarapan pagi rutin setiap harinya sebelum berangkat sekolah dapat disiasati dengan menyiapkan terlebih dahulu menu makanan yang akan dikonsumsi pada waktu malam hari agar tidak terburu-buru saat pagi harinya, khususnya mengonsumsi makanan yang bergizi seimbang sesuai kebutuhan pelajar.

Kata kunci: kebiasaan sarapan; indeks massa tubuh; pelajar

ABSTRACT

Nutritional intake starts with breakfast activities. Breakfast plays an important role in meeting the need for nutrients that are useful in physiological processes in the body. However, students often ignore breakfast. Breakfast also affects concentration when studying because the brain will find it difficult to concentrate if the body lacks nutritional intake. Breakfast is said to reduce obesity and support better nutritional status. This study aims to see the relationship between breakfast habits and body mass index (BMI) in students of SMP Negeri 1 Long Bagun. This analytical study was conducted on 184 students who were taken by consecutive non-random sampling. Data were taken using questionnaires and measurements of weight and height to determine nutritional status. Students of SMPN 1 Long Bangun mostly have the category of infrequent breakfast habits (85 students; 46.2%) and have excess BMI (95 students; 51.6%). The results of the study showed that breakfast habits correlate with body mass index (BMI) in students ($p = 0.0005$). Having a regular breakfast every day before going to school can be overcome by preparing in advance the food menu that will be consumed at night so that you are not rushed in the morning, especially consuming nutritious food that is balanced according to the student's needs.

Keywords: breakfast activities; body mass index; students

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase transisi seseorang dari masa kanak-kanak menjadi dewasa. Fase ini biasanya diawali pada usia 10 tahun hingga 17 tahun dan berakhir sekitar usia 18 tahun hingga 22 tahun. Masa ini ditandai oleh pertumbuhan di berbagai aspek, seperti fisik, mental, sosial, dan emosional. Perkembangan yang terjadi selama masa remaja menyebabkan banyak perubahan dalam kehidupan mereka, termasuk dalam gaya hidup, perilaku, dan aktivitas fisik. Remaja juga termasuk kelompok yang membutuhkan keseimbangan antara asupan gizi dan kebutuhan nutrisinya.¹⁻³ Asupan gizi dimulai dengan aktivitas sarapan, yaitu kegiatan makan dan minum pada pagi hari, yang dilakukan sejak bangun tidur hingga pukul 9 pagi untuk memenuhi kebutuhan kalori tubuh. Sarapan idealnya menyediakan kurang dari sepertiga asupan makanan harian, dengan kisaran kalori 300-500 Kkal (kilokalori). Sarapan memiliki peran penting dalam memenuhi kebutuhan gizi yang mendukung berbagai proses fisiologis tubuh. Sekitar 25% kebutuhan gizi harian dipenuhi melalui sarapan, yang berpengaruh pada kemampuan berpikir dan aktivitas sehari-hari, terutama bagi remaja yang sedang mengalami masa pertumbuhan.²⁻⁴

Sarapan memiliki berbagai manfaat, seperti menjaga daya tahan tubuh, menjaga ketahanan fisik, dan meningkatkan produktivitas kerja. Hal ini disebabkan oleh peran penting glukosa yang merupakan sumber energi utama berbagai macam organ penting seperti otak. Karbohidrat yang dikonsumsi saat sarapan dapat meningkatkan fungsi otak dan kemampuan konsentrasi, khususnya pada siswa. Kebiasaan sarapan sehat berkontribusi pada tingkat konsentrasi belajar, prestasi akademik, kinerja, status kesehatan mental, sikap hidup, serta kualitas hidup yang lebih baik, sekaligus menurunkan risiko depresi dibandingkan mereka yang tidak sarapan. Selain itu, sarapan juga dapat mengurangi risiko obesitas atau BMI yang tinggi dan mendukung status gizi yang lebih baik.³⁻⁵ Di berbagai negara, banyak siswa yang masih mengabaikan sarapan pagi. Jepang sebagai salah satu negara maju mencatat bahwa 18% siswa sekolah menengah pertama dan 4% siswa sekolah dasar tidak sarapan. Di berbagai negara berkembang seperti di Indonesia, ditemukan sekitar 13% siswa dari berbagai kelompok usia yang melewatkan sarapan. Selain itu, berdasarkan survei kesehatan nasional di Amerika Serikat yang melibatkan 4.320

siswa sekolah dasar, sekitar 20% siswa dilaporkan tidak sarapan di pagi hari.⁴⁻⁶

Masih banyak siswa yang tidak terbiasa untuk melakukan sarapan sehat. Dari 35.000 siswa, sebanyak 26,1% siswa hanya sarapan dengan meminum air saja dan sebanyak 44,6% siswa memiliki asupan energi dari sarapan kurang dari 15% Angka Kecukupan Gizi (AKG) energi. Adapun sebanyak 40,6% penduduk yang mengkonsumsi makanan dibawah 70% dari AKG yang dianjurkan. Keadaan ini banyak dijumpai pada siswa (41,2%), remaja (54,5%) dan ibu hamil (44,2%). Adapun prevalensi status gizi remaja berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) atau umur dengan kategori kurus pada tahun 2013 sebesar 7,6%, yang kemudian meningkat menjadi 11,2% pada tahun 2018.⁷⁻⁹

Pada siswa, kebutuhan akan zat gizi meningkat seiring dengan pertumbuhan yang berlangsung terus-menerus, sebagaimana dijelaskan. Pertumbuhan ini memerlukan peningkatan asupan makanan secara konsisten. Namun, perubahan pola makan yang tidak teratur pada usia ini dapat menyebabkan asupan gizi menjadi kurang atau berlebihan. Bagi siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) yang berusia 13-15 tahun dan memiliki aktivitas padat di sekolah, sarapan menjadi sangat penting untuk mengawali

hari. Aktivitas belajar, misalnya, membutuhkan sekitar 90-95 Kkal (kilokalori). Sarapan juga berperan penting dalam mendukung konsentrasi selama belajar. Kekurangan asupan nutrisi dapat mengganggu fungsi otak, sehingga sulit untuk berkonsentrasi. Sayangnya, banyak siswa yang masih melewati sarapan sebelum berangkat ke sekolah. Salah satu penyebabnya adalah kurangnya pengetahuan tentang manfaat sarapan pagi.^{5,6,9}

Berdasarkan narasi di atas dan masih banyak siswa yang tidak melakukan sarapan pagi, maka penulis tertarik untuk melakukan studi untuk melihat kebiasaan sarapan dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada pelajar.

METODE STUDI

Studi analitik potong lintang ini dilakukan terhadap 184 pelajar kelas 7 dan 8 SMPN 1 Long Bagun Kabupaten Mahakam Ulu. Subjek studi diambil menggunakan teknik *consecutive non-random sampling*. Data yang dibutuhkan diambil menggunakan kuesioner sedangkan IMT didapatkan dari pengukuran berat badan dan tinggi badan. Kriteria inklusi studi meliputi pelajar yang tidak bersedia ikut serta dalam studi, tidak mengisi *informed consent*, dan status IMT *underweight*. Kriteria

kebiasaan sarapan dikategorikan menjadi “selalu”, jika setiap hari melakukan sarapan (7 kali/minggu); “kadang-kadang”, jika melakukan sarapan 4-6 kali/minggu; dan “jarang” jika melakukan sarapan 1-3 kali/minggu.¹⁰ Indeks massa tubuh dikategorikan menjadi normal jika didapatkan 18,5 – 22,9 kg/m² dan berlebih jika hasil perhitungan didapatkan ≥ 23 kg/m². Uji analitik hubungan antar variable dilakukan menggunakan uji chi square dengan batas kemaknaan $p < 0,05$.

HASIL STUDI

Distribusi frekuensi usia responden pelajar kelas 7 dan 8 SMP Negeri 1 Long Bagun sebagian besar 14 tahun sebesar 93 (50,5%) responden, sedangkan 13 tahun sebesar 75 (40,8%) responden dan 15 tahun sebesar 16 (8,7%) responden. Rerata usia responden sebesar 13,7 tahun. Berdasarkan jenis kelamin, sebagian besar responden ialah perempuan (111 responden; 60,3%), sedangkan laki-laki sebesar 73 (39,7%) responden. Distribusi frekuensi kebiasaan sarapan pada pelajar kelas 7 dan 8 SMP Negeri 1 Long Bagun sebagian besar dalam kategori jarang, yaitu sebanyak 85 (46,2%) responden, sedangkan kadang-kadang sebesar 69 (37,5%) responden dan paling sedikit pada kategori selalu sebanyak 30 (16,3%) responden. Indeks massa tubuh (IMT)

responden lebih banyak pada kategori IMT berlebih, yaitu pada 95 (51,6%) responden, sedangkan IMT normal sebanyak 89 (48,4%) responden. (Tabel 1)

Tabel 1. Karakteristik subjek (N=184)

Variabel	Jumlah (%)
Usia (tahun)	
13	75 (40,8)
14	93 (50,5)
15	16 (8,7)
Jenis kelamin	
Laki-laki	73 (39,7)
Perempuan	111 (60,3)
Kebiasaan sarapan	
Selalu (7x/minggu)	30 (16,3)
Kadang-kadang (4-6x/minggu)	69 (37,5)
Jarang (1-3x/minggu)	85 (46,2)
Indeks massa tubuh	
Normal (18,5 – 22,9 kg/m ²)	89 (48,4)
Buruk (≥ 23 kg/m ²)	95 (51,6)

Berdasarkan analisis hubungan antara kebiasaan sarapan dengan indeks massa tubuh (IMT) diketahui bahwa 18 (60%) dari 30 responden yang mengatakan selalu sarapan memiliki IMT normal, sedangkan 40% memiliki IMT berlebih. Sebanyak 43 (62,3%) dari 69 responden dengan kebiasaan sarapan 4-6 kali/minggu memiliki IMT normal dan hanya 37,7% yang memiliki IMT berlebih. Berkebalikan, sebanyak 28 (32,9%) dari 85 responden dengan kebiasaan sarapan hanya 1-3 kali/minggu atau jarang memiliki IMT normal dan 67,1% memiliki IMT berlebih. Hasil analisis uji statistik menggunakan *chi-square*

diperoleh nilai p sebesar 0,0005 yang menunjukkan adanya hubungan yang

signifikan antara kebiasaan sarapan dengan IMT. (Tabel 2)

Tabel 2. Hubungan kebiasaan sarapan dengan IMT pelajar SMPN 1 Long Bagun (N=184)

Kebiasaan sarapan	Indeks massa tubuh		p-value
	Berlebih (n=95)	Normal (n=89)	
Jarang (n=85)	57 (67,1%)	28 (32,9%)	0,0005
Kadang-kadang (n=69)	26 (37,7%)	43 (62,3%)	
Selalu (n=30)	12 (40%)	18 (60%)	

PEMBAHASAN

Hasil studi ini sejalan dengan studi yang telah dilakukan oleh Salsabila pada pelajar di kota Bandar Lampung, di mana studi tersebut menunjukkan adanya hubungan antara kegiatan sarapan pagi terhadap status gizi pada remaja SMP.¹¹ Studi lain yang dilakukan oleh Hafiza, *et al* juga menunjukkan hasil yang serupa, yaitu adanya hubungan kebiasaan makan dengan status gizi pada remaja SMP YUPI Pekanbaru.¹²

Banyak remaja yang menghiraukan keseimbangan antara asupan energi yang dikonsumsi dan energi yang dikeluarkan. Ketidakseimbangan ini dapat menjadi permasalahan yang serius karena dapat menimbulkan berbagai permasalahan gizi, seperti penambahan berat badan berlebih atau, sebaliknya. Kebiasaan makan yang dibentuk selama masa remaja memiliki dampak jangka panjang terhadap kesehatan, termasuk pada saat dewasa serta usia lanjut. Ketidakseim-

banagan antara asupan dan pengeluaran energi dapat menyebabkan kenaikan berat badan berlebih hingga menyebabkan obesitas. Remaja yang mengalami obesitas umumnya dapat berlanjut hingga dewasa serta lanjut usia. Sumber energi tubuh berasal dari makanan, dan energi yang diperoleh harus mencukupi kebutuhan energi yang dikeluarkan oleh tubuh.^{6,8,13}

Sarapan diperlukan oleh tubuh untuk menghasilkan energi yang digunakan dalam aktivitas di pagi hari. Apabila tidak mendapatkan asupan makanan yang cukup di pagi hari, akan melemahkan tubuh, baik saat melakukan aktivitas fisik dan saat berpikir. Sarapan merupakan bagian penting dari konsumsi harian yang membantu pemenuhan gizi, mendukung pola makan yang lebih sehat serta mendorong pemilihan makanan yang lebih baik. Kebiasaan sarapan yang dilakukan sebelum pukul 9 pagi,

berkontribusi pada 15% hingga 30% akan kebutuhan gizi harian. Sarapan yang dilakukan secara rutin selama masa remaja dan dewasa muda dapat menurunkan resiko terhadap obesitas. Meskipun demikian, total asupan energi harian orang dewasa muda yang melewati sarapan cenderung lebih rendah dibandingkan dengan orang yang rutin sarapan.^{8,9,14}

Setiap orang membutuhkan sumber energi utama untuk memulai hari dengan cukup energi agar dapat menjalankan aktivitas, dan pagi hari menjadi waktu penting untuk memenuhinya. Energi yang dibutuhkan dapat dipenuhi dengan sarapan pagi. Senyawa karbohidrat yang terdapat pada sarapan, digunakan untuk meningkatkan kadar gula darah. Kadar gula darah yang stabil dan normal membantu meningkatkan konsentrasi serta semangat belajar, yang secara positif memengaruhi produktivitas, terutama dalam proses pembelajaran. Selain itu, sarapan memberikan kontribusi penting dalam memenuhi kebutuhan tubuh akan berbagai zat gizi, baik makronutrien seperti protein, lemak, dan karbohidrat serta mikronutrien seperti vitamin dan mineral. Zat gizi tersebut diperlukan untuk mendukung berbagai proses fisiologis pada tubuh. Selain itu, perubahan kategori Indeks Massa Tubuh (IMT) dipengaruhi oleh perubahan berat

badan dan tinggi badan. Berat badan adalah indikator IMT yang cenderung fluktuatif dan berubah secara mendadak. Perubahan ini karena dipengaruhi oleh berbagai macam faktor, seperti pola makan, nafsu makan, dan penyakit infeksi. Sebaliknya, tinggi badan, yang juga menjadi indikator IMT, mengalami peningkatan secara perlahan dan sifatnya permanen, tidak mengalami penurunan.^{15,16}

Penulis berasumsi adanya hubungan antara kebiasaan sarapan dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada pelajar kelas 7 dan 8 di SMPN 1 Long Bagun disebabkan karena kebiasaan sarapan membantu memenuhi kebutuhan gizi harian. Sarapan juga berperan dalam mengurangi rasa lapar, sehingga asupan makanan pada siang hari cenderung lebih sedikit. Namun, banyak siswa yang tidak sarapan karena berbagai alasan, seperti masalah finansial, kebiasaan yang sudah terbentuk, serta keterbatasan waktu untuk sarapan atau menyiapkannya akibat aktivitas yang padat.

KESIMPULAN

Studi ini memperlihatkan kebiasaan sarapan berhubungan dengan IMT pelajar SMPN 1 Long Bagun (nilai $p = 0,0005$) dan sarapan penting dalam memelihara IMT normal.

DAFTAR PUSTAKA

1. Fauziah LF, Ma'arif MZ, Pamungkas FG. Hubungan Citra Tubuh dan Status Gizi Remaja Putri. *J Matern Aisyah (JAMAN AISYAH)*. 2021;2(1):68–74.
2. Lupiana M, Sutrio S, Indriyani R. Hubungan Pola Makan Remaja Dengan Indeks Massa Tubuh Di Smp Advent Bandar Lampung. *PREPOTIF J Kesehat Masy*. 2022;6(2):1135–44.
3. Putra ED, Maharani I, Rahmah LA, Wulandari R, Kuswoyo SP. Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Tentang Pentingnya Sarapan Terhadap Pengetahuan dan Perilaku terkait Sarapan Pagi pada Pelajar SMP Muhammadiyah 61 Tanjung Selamat. *PubHealth J Kesehat Masy*. 2022;1(1):112–7.
4. Nuru H, Mamang F. Impact of breakfast skipping toward children health: a review. *Int J Community Med Public Heal*. 2015;2(3):201–9.
5. Indriani AALP. Efektivitas Penyuluhan Dengan Metode Simulasi Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap Tentang Sarapan Pada Murid Di SDN 3 Delod Peken Tabanan. [Skripsi]. Denpasar: Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar Jurusan Gizi. 2019.
6. Agustini MPA, Yani MVW, Pratiwi MSA, Yuliyatni PCD. Hubungan Perilaku Makan Dan Citra Tubuh Dengan Status Gizi Remaja Putri Di Sma Negeri 1 Denpasar. *E-Jurnal Med Udayana*. 2021;10(9):60-6.
7. Kemenkes RI. Laporan Riskesdas Provinsi Kalimantan Selatan [Internet]. Laporan Riskesdas Nasional 2019. Kaltim: Depkes RI; 2020. Available from: <https://ejournal2.litbang.kemkes.go.id/index.php/lpb/issue/view/253>
8. Alfinnia S, Muniroh L, Atmaka DR. Hubungan Screen Based Activity dan Perilaku Makan dengan Status Gizi Anak Usia 10-12 Tahun (Studi di SDI Darush Sholihin Kabupaten Nganjuk). *Amerta Nutr*. 2021;5(3):223-9.
9. Rachmayani SA, Kuswari M, Melani V. Hubungan Asupan Zat Gizi dan Status Gizi Remaja Putri di SMK Ciawi Bogor. *Indones J Hum Nutr*. 2018;5(2):125–30.
10. Sari AFI, Briawan D, Dwiriani CM. Kebiasaan dan kualitas sarapan pada siswi remaja di Kabupaten Bogor. *Jurnal Gizi dan Pangan*. 2012;7(2):97-102.
11. Salsabila PS. Hubungan Sarapan Terhadap Status Gizi Remaja SMP Negeri 8 Kota Bandar Lampung. Skripsi. 2023;1(1):1–54.
12. Hafiza D, Utmi A, Niriayah S. Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Smp Ylpi Pekanbaru. *Al-Asalmiya Nurs J Ilmu Keperawatan (Journal Nurs Sci)*. 2021;9(2):86–96.
13. Siti Pramitha Retno Wardhani SS. Gizi dasar plus 30 resep masakan lezat nan praktis untuk pemula. Yogyakarta: Diandra Kreatif; 2018.
14. Simatupang R. Pedoman Diet Penderita Diabetes Melitus. Banten: Yayasan Pendidikan dan Sosial Indonesia Maju. 2020:91.
15. W, PF. Buku Ajar Gizi dan Diet. Surabaya: UM Surabaya Publishing. 2020:49–109.
16. Herdiani TN, Manujung VH, Mutiara VS. Study Literature Review Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Remaja Putri. *Chmk Midwifery Sci J*. 2021;4(1):243–57.