



GAMBARAN KEBIASAAN MAKAN PAGI SEBAGAI FAKTOR RISIKO STATUS GIZI PADA REMAJA

Adelina Irmayani Lubis^{1*}, Siti Maisyarah Fitri Siregar²

¹ Prodi Kesehatan Masyarakat, Universitas Sriwijaya, Indonesia

² Prodi Kesehatan Masyarakat, Universitas Teuku Umar, Indonesia

Email: adelina.irmayani@fkm.unsri.ac.id

Abstrak: Makan pagi merupakan makanan penting yang memberikan energi pada remaja untuk memulai hari. Makan pagi memiliki peran untuk aktivitas, fungsi kognitif, emosional, dan fisik remaja. Kebiasaan tidak makan pagi cenderung memicu konsumsi makanan jajanan tidak sehat seperti makanan cepat saji dan cemilan tinggi kalori yang berkontribusi gizi lebih. Penelitian bertujuan mengetahui kebiasaan makan pagi pada remaja sebagai faktor risiko status gizi. Penelitian menggunakan desain cross-sectional pada 61 remaja. Pengumpulan data dengan teknik random sampling menggunakan kuesioner untuk mendapatkan data kebiasaan makan pagi dan alasan tidak makan pagi pada remaja. Data dianalisis secara univariat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sekitar 82% remaja memiliki kebiasaan makan pagi yang tidak baik yaitu tidak pernah atau kadang-kadang saja makan pagi dalam seminggu. Sekitar 52% remaja tidak makan pagi karena alasan terburu-buru berangkat pagi ke sekolah, 22% remaja dengan alasan tidak menyukai makanan di pagi hari serta 14% dan 12% remaja dengan alasan merasa malas untuk makan pagi dan merasa mual jika makan di pagi hari. Edukasi pada remaja dan orangtua tentang pentingnya sarapan sehat dan peran orangtua dalam menyediakan makanan sehat sangat penting. Sekolah juga memiliki peranan dalam menyediakan akses terhadap sarapan bergizi yang mudah diakses bagi remaja di lingkungan sekolah.

Kata Kunci: gizi, makan pagi, remaja, kebiasaan

Abstract: Breakfast is an important food that provides energy for adolescent to start the day. Breakfast has a role for adolescents' activities, cognitive, emotional, and physical functions. The habit of not eating breakfast tends to trigger the consumption of unhealthy snack foods such as fast food and high-calorie snacks that contribute to overnutrition. The study aims to find out breakfast habits in adolescents as a risk factor for nutritional status. The study used a cross-sectional design in 61 adolescents. Data collection using random sampling techniques used questionnaires to obtain data on breakfast habits and reasons for not eating breakfast in adolescents. The data was analyzed univariately. The results showed that about 82% of adolescents had bad breakfast habits, namely never or sometimes eating breakfast in a week. Around 52% of adolescents do not eat breakfast because they are in a hurry to go to school in the morning, 22% of adolescents do not like food in the morning and 14% and 12% of adolescents are lazy to eat breakfast and feel nauseous if they eat in the morning. Educating adolescents and parents about the importance of healthy breakfasts and the role of parents in providing healthy meals is essential. Schools also have a role in providing access to nutritious breakfast that is easily accessible for adolescents in the school environment.

Keywords: nutrition, breakfast, teens, habits

History Article: Submitted 30-11-2024 | Revised 20-12-2024 | Accepted 26-12-2024

How to Cite: Lubis, A., Lubis, A. I., & Siregar, S. M. F. (2025). Gambaran Kebiasaan Makan Pagi Sebagai Faktor Risiko Status Gizi Pada Remaja. *Journal Education For All : Media Informasi Ilmiah Bidang Pendidikan Luar Sekolah*, 13(2), 70-75. <https://doi.org/10.24114/jefa.v13i2.67134>

DOI : <https://doi.org/10.24114/jefa.v13i2.67134>



PENDAHULUAN

Makan pagi merupakan salah satu aktivitas penting yang sebaiknya dilakukan oleh remaja khususnya anak sekolah yang dapat menentukan kebiasaan makan kedepannya. Makan pagi atau yang biasa disebut dengan sarapan merupakan kebiasaan makan yang memegang peranan penting dalam mendukung kesehatan, perkembangan remaja, dan konsentrasi remaja (Lakmali, dkk., 2022). Usia remaja merupakan fase pertumbuhan tercepat kedua setelah bayi dan balita, sehingga membutuhkan asupan energi dan nutrisi yang cukup terutama di pagi hari sebelum memulai aktivitas. Makan pagi memiliki peran yang banyak selain untuk memberikan energi dalam memulai hari, juga mendukung fungsi kognitif, emosional, dan fisik remaja (Martin, dkk., 2024).

Sekitar 13% anak usia sekolah melewati sarapan. Jumlah ini rata-rata melonjak hingga lebih dari 27% pada remaja berusia 12 hingga 19 tahun. Berdasarkan penelitian di Jepang, pada laki-laki dan perempuan, proporsi sarapan yang tidak teratur sekitar 10% (Sugiyama, dkk., 2012). Berbagai penelitian telah dilakukan terkait dengan sarapan menunjukkan sekitar 16,9 - 59% anak sekolah diberbagai kota besar tidak sarapan dengan berbagai faktor penyebab berdasarkan penelitian yang dilakukan pada tahun 2002 hingga 2011 di Indonesia (Hardinsyah, 2016). Kemenkes RI (2014) menyatakan bahwa sekitar 40% anak Indonesia tidak sarapan sebelum berangkat sekolah.

Remaja memiliki kesibukan dan aktivitas yang banyak diluar rumah membutuhkan asupan energi yang cukup untuk mendukung pertumbuhan dan aktivitasnya. Jika tidak mencukupi, maka akan berpengaruh pada status gizi remaja tersebut. Makan pagi memberikan kontribusi sekitar 15-30% dalam memenuhi kebutuhan harian. Sarapan menyumbang sekitar seperempat dari asupan zat gizi harian (Hardinsyah & Aries, 2016 ; Khusun, dkk., 2023). Selain itu, melewati makan pagi memiliki dampak terhadap kesehatan dan status gizi remaja. Secara fisik, remaja yang mering melewati makan pagi cenderung memiliki kondisi gizi kurang seperti defisiensi zat besi dan kalsium, yang berpengaruh terhadap pertumbuhan tulang dan perkembangan otot. Selain itu, kebiasaan tidak makan pagi akan cenderung memicu konsumsi makanan jajanan tidak sehat seperti makanan cepat saji dan cemilan tinggi kalori yang akan berkontribusi pada gizi lebih atau obesitas (Agusanty, dkk., 2014 ; Insani, dkk., 2020). Dampak lainnya adalah pada sisi kognitif remaja tersebut dimana remaja yang tidak makan pagi memiliki performa yang buruk dalam konsentrasi belajar, daya ingat, dan kemampuan memecahkan masalah (Seedat & Pillay, 2019). Hal ini disebabkan karena tidak adanya asupan energi di pagi hari untuk mendukung konsentrasi belajar. Hal ini juga dapat berdampak langsung pada prestasi akademik di sekolah. Secara emosional, tidak sarapan juga dikaitkan dengan mood yang lebih buruk dan risiko stres yang lebih tinggi (Kasenda, dkk., 2024).

Beberapa penelitian telah membuktikan bahwa makan pagi memiliki hubungan dengan kejadian *overweight* pada remaja dan yang menjadi faktor risiko terhadap kejadian *overweight* pada remaja adalah makan pagi yang tidak rutin (Agusanty, dkk., 2014). Adanya keterkaitan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi remaja, dimana siswa remaja yang kebiasaan sarapannya tidak baik maka status gizinya juga tidak baik (Rohmah, dkk., 2020). Remaja yang rutin makan pagi memiliki konsentrasi, daya ingat, dan kemampuan belajar lebih baik dibandingkan yang sering melewati makan pagi. Makan pagi juga dapat membantu menjaga metabolisme tubuh agar tetap sehat dan mencegah pola makan berlebih pada waktu makan setelahnya. Beberapa alasan yang membuat remaja melewati sarapan adalah keterbatasan waktu, keinginan mengurangi berat badan, telat bangun, kurangnya rasa lapar di pagi hari, dan minimnya kesadaran tentang pentingnya sarapan (Seedat & Pillay, 2019).

Berdasarkan permasalahan kebiasaan makan pagi pada remaja diatas, peneliti tertarik melakukan penelitian untuk melihat gambaran kebiasaan makan pagi sebagai faktor risiko status gizi pada remaja. Diperlukan upaya meningkatkan kesadaran remaja tentang pentingnya makan pagi. Edukasi pada remaja dan orangtua tentang pentingnya sarapan sehat harus menjadi prioritas. Sekolah juga memiliki peranan dalam menyediakan sarapan bergizi dan mudah diakses bagi remaja di lingkungan sekolah.

METODE

Penelitian ini memiliki informasi mengenai gambaran kebiasaan makan pagi pada remaja. Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* dengan ukuran sampel 61 remaja SMA dari 2 SMA pada tahun 2023. Pengumpulan data dilakukan melalui teknik *random sampling* dengan menggunakan instrumen berupa kuesioner untuk mendapatkan data kebiasaan makan pagi dan alasan tidak makan pagi pada remaja. Kuesioner berisikan pertanyaan apakah responden makan pagi di rumah sebelum berangkat ke sekolah dan apa alasan responden jika tidak makan pagi. Data dianalisis menggunakan aplikasi SPSS dengan uji analisis univariat, dengan variabel adalah kebiasaan makan pagi dan alasan tidak makan pagi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini terkait kebiasaan makan pagi sebagai faktor risiko status gizi pada remaja. Hasil penelitian ditunjukkan dalam tabel secara deskriptif mengenai kebiasaan makan pagi dan alasan tidak makan pagi pada remaja. Berikut ini hasil penelitian terkait kebiasaan makan pagi pada remaja yang ditunjukkan pada tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kebiasaan Makan Pagi Pada Remaja

No.	Kebiasaan Makan Pagi	N	%
1.	Baik	11	18
2.	Tidak Baik	50	82

Tabel 1. menunjukkan distribusi frekuensi kebiasaan makan pagi pada remaja. Hasil menunjukkan bahwa sekitar 82% remaja memiliki kebiasaan makan pagi yang tidak baik yaitu tidak pernah atau kadang-kadang saja makan pagi dalam seminggu. Tetapi masih ada sekitar 18% remaja yang memiliki kebiasaan sarapan yang baik.

Pada penelitian yang dilakukan di Afrika Selatan, sekitar 50,7% sarapan setiap hari dan 49,3% tidak sarapan setiap hari (Seedat & Pillay, 2019). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Agusanty dkk. (2014) dimana responden yang terdiri dari remaja tidak rutin sarapan pagi sebesar 80,5%. Selain itu, penelitian yang dilakukan pada siswa SMA di Surabaya menunjukkan bahwa sekitar 38,8% siswa selalu melakukan sarapan dan sisanya siswa kadang-kadang, jarang bahkan tidak pernah sarapan (Irdiana & Nindya, 2017).

Pola makan yang tidak teratur dapat berdampak pada status gizi remaja terutama obesitas (Insani, dkk., 2020). Ketika seseorang melewatkan makan pagi, maka dapat memperpanjang waktu puasa sehingga meningkatkan rasa lapar seseorang (De Souza, et ., 2021 ; Anderson, dkk., 2023). Rasa lapar yang berlebihan menyebabkan peningkatan nafsu makan yang berakibat pada peningkatan konsumsi makanan (Howick, dkk., 2017). Oleh karena itu, dengan makan pagi maka dapat mencegah pola makan berlebih pada waktu makan setelahnya. Kebiasaan tidak makan pagi akan cenderung memicu konsumsi makanan jajanan tidak sehat seperti makanan cepat saji dan cemilan tinggi kalori yang akan berkontribusi pada gizi lebih atau obesitas (Agusanty, dkk., 2014 ; Insani, dkk., 2020). Pada penelitian Dian Sarawati (2024), menyatakan bahwa semakin jarang remaja putri sarapan, semakin tinggi konsumsi energi dan karbohidratnya. Orang yang melewatkan sarapan mengonsumsi karbohidrat secara signifikan lebih banyak (Fanelli, dkk., 2021)

Kementerian Kesehatan (2014) menganjurkan dalam pesan gizi seimbang agar setiap orang dapat membiasakan sarapan pagi. Sarapan merupakan aktivitas makan dan minum yang dilakukan antara bangun tidur pagi sampai pukul 09.00 untuk memenuhi sebagian kebutuhan gizi harian (15-30% dari kebutuhan gizi) guna menciptakan tubuh yang sehat, hidup aktif dan produktif. Bagi anak sekolah, sarapan yang cukup terbukti dapat meningkatkan konsentrasi dan stamina belajar.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Alasan Tidak Makan Pagi Pada Remaja

No	Alasan Tidak Makan Pagi	N	%
1.	Tidak menyukai makanan di pagi hari	11	22
2.	Terburu-buru berangkat ke sekolah	26	52
3.	Merasa mual jika makan pagi	6	12
4.	Malas	7	14

Tabel 2. menunjukkan distribusi frekuensi alasan tidak makan pagi pada remaja. Hasil menunjukkan bahwa sekitar 52% remaja tidak makan pagi karena alasan terburu-buru berangkat pagi ke sekolah. Sekitar 22% remaja dengan alasan tidak menyukai makanan di pagi hari. Sekitar 14 % dan 12 % remaja dengan alasan merasa malas untuk makan pagi dan merasa mual jika makan di pagi hari. Remaja merupakan konsumen aktif dan mandiri dimana sudah mampu menentukan sendiri terhadap makanan yang akan dikonsumsi. Pola makan remaja ini dipengaruhi oleh faktor individu dan lingkungan. Pola makan remaja menjadi lebih tidak teratur dengan adanya faktor dari lingkungan, baik lingkungan sosial, fisik, dan sistem makro atau masyarakat. Mereka cenderung melewatkan waktu makan di rumah seiring bertambah usia termasuk sarapan (WHO, 2006). Kebiasaan makan dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain, ketersediaan sarapan di rumah, jenis menu sarapan serta waktu sarapan (Rohmah, dkk., 2020).

Di Indonesia, banyak anak tidak makan pagi sebelum berangkat sekolah dengan alasan seperti tidak tersedia makanan di rumah, makanan yang kurang disukai, jenis makanan yang monoton, tidak memiliki cukup waktu untuk makan karena harus berangkat sekolah (Hardinsyah & Aries, 2016). Alasan lainnya adalah takut terlambat ke sekolah, takut sakit perut, tidak sempat karena bangun kesiangan dan lokasi rumah jauh dari sekolah (Irdiana & Nidya, 2017). Selain itu penelitian lain mengatakan bahwa alasan tidak mengonsumsi sarapan yaitu kurangnya waktu dan kurangnya nafsu makan (Seedat & Pillay, 2019). Orangtua memiliki peran penting dalam menyediakan makan pagi atau sarapan di rumah agar anak tidak lagi melewatkan waktu sarapannya.

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan masih tingginya kebiasaan makan pagi yang tidak baik yaitu sebesar 82% dan alasan tertinggi para remaja tidak makan pagi adalah dikarenakan terburu-buru berangkat ke sekolah sehingga mereka melewatkan waktu makan pagi. Beberapa penelitian juga menyatakan para remaja tidak memiliki cukup waktu di pagi hari untuk makan dikarenakan terlambat bangun atau lokasi sekolah yang jauh sehingga terburu-buru berangkat ke sekolah.

Diperlukan upaya meningkatkan kesadaran remaja tentang pentingnya makan pagi. Peran orangtua juga sangat penting dalam menyediakan makanan pagi untuk anaknya sebelum berangkat ke sekolah. Edukasi pada remaja dan orangtua tentang pentingnya sarapan sehat harus menjadi prioritas. Sekolah juga memiliki peranan dalam menyediakan sarapan bergizi dan mudah diakses bagi remaja di lingkungan sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Saraswati, D., Hidayanti, L., & Aisyah, I.S. (2024). The Relationship Between Breakfast Habits and Nutritional Status of Adolescent Girls: A Cross-Sectional Study In Tasikmalaya. *Aceh Nutrition Journal*, 9(2), 238-246. ISSN 2548-5741. doi: <http://dx.doi.org/10.30867/action.v9i2.1632>.

- Rohmah, M.H., Rohmawati, N., & Sulistiyani S. (2020). Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Jajan dengan Status Gizi Remaja Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 14 Jember. *Ilmu Gizi Indonesia*, 4(1), 39.
- Sugiyama, S., Okuda, M., Sasaki, S., Kunitsugu, I., & Hobara T. (2012). Breakfast Habits Among Adolescents and Their Association with Daily Energy and Fish, Vegetable, and Fruit Intake: A Community-Based Cross-Sectional Study. *Environ Health Prev Med*, 17(5):408-14. doi: 10.1007/s12199-012-0270-1.
- Agusanty, S.F., Kandarina, I., & Gunawan, I.M.A. (2014). Faktor Risiko Sarapan Pagi dan Makanan Selingan Terhadap Kejadian Overweight Pada Remaja Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 10 (3), 139-149. Doi : <https://doi.org/10.22146/ijcn.18862> .
- Kementerian Kesehatan RI. (2014). Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta (ID): Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Mahan, L. K., & Raymond JL. (2017). Krause's Food and the Nutrition Process, Fourteen Edition. St. Louis, Missouri [AS] : Elsevier.
- Insani, H.M., Kustiyah, L., & Dwiriani, C.M. (2020). Breakfast Habits of Adolescents in Bandung. *Journal of Applied Food and Nutrition*, 1(1), 1-6. doi: [10.17509/jafn.viii.34321](https://doi.org/10.17509/jafn.viii.34321)
- Khusun, H., Anggraini, R., Februhartanty, J., Mognard, E., Fauzia, K., Maulida, N. R., Linda, O., & Poulain, J. P. (2023). Breakfast Consumption and Quality of Macro- and Micronutrient Intake in Indonesia: A Study from the Indonesian Food Barometer. *Nutrients* , 15 (17), 1 – 16. doi : <https://doi.org/10.3390/nu15173792>
- Anderson, K. C., Hasan, F., Grammer, E. E., & Kranz, S. (2023). Endogenous Ghrelin Levels and Perception of Hunger: A Systematic Review and Meta- Analysis. *Advances in Nutrition*, 14 (5), 1226–1236. doi : <https://doi.org/10.1016/j.advnut.2023.07.011>
- De Souza, M. R., Neves, M. E. A., Souza, A. de M., Muraro, A. P., Pereira, R. A., Ferreira, M. G., & Rodrigues, P. R. M. (2021). Skipping breakfast is associated with the presence of cardiometabolic risk factors in adolescents: Study of Cardiovascular Risks in Adolescents - ERICA. *British Journal of Nutrition* , 126 (2), 276 – 284. doi : <https://doi.org/10.1017/S0007114520003992>
- Howick, K., Griffin, B. T., Cryan, J. F., & Schellekens, H. (2017). From belly to brain: Targeting the ghrelin receptor in appetite and food intake regulation. *International Journal of Molecular Sciences*, 18 (2). doi : <https://doi.org/10.3390/ijms1802027>
- Fanelli, S., Walls, C., & Taylor, C. (2021). Skipping breakfast is associated with nutrient gaps and poorer diet quality among adults in the United States. *Proceedings of the Nutrition Society*, 80 (OCE1), 2021. doi : <https://doi.org/10.1017/s0029665121000495>
- Hardinsyah & Aries, M. (2016). Jenis Pangan Sarapan dan Perannya dalam Asupan Gizi Harian Anak Usia 6—12 Tahun Di Indonesia. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 7 (2), 89. doi : [10.25182/jgp.2012.7.2.89-96](https://doi.org/10.25182/jgp.2012.7.2.89-96)
- Lakmali, S.S., Moirangthem, R., Mahant, Y., Devi, N.P., Sharma, T.R., & Kumar, T.P. (2022). Importance of Breakfast in Teenagers. *International Journal of Health Sciences*, 6(3), 4709-4726. doi : <https://doi.org/10.53730/ijhs.v6n3.6938>
- Martin, A.J., Bostwick, K.C.P., Burns, E.C., Munro-Smith, V., George, T., Kennett, R., & Pearson, J. (2024). A healthy breakfast each and every day is important for students' motivation and achievement. *Journal of School Psychology*, 104. doi : <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2024.101298>
- Kasenda, T.L., Arief, Y.S., Indarwati, R., & Yunara, Y. (2024). Dampak Melewatkan Sarapan pada Remaja. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 6(2). doi : <https://doi.org/10.31539/joting.v6i2.12576>
- WHO. (2006). Adolescent Nutrition: A Review of The Situation in Selected South-East Asian Countries. World Health Organization Regional Office for South-East Asia, New Delhi.
- Seedat, R. & Pillay, K. (2019). Breakfast Consumption And Its Relationship To Sociodemographic And Lifestyle Factors Of Undergraduate Students In The School Of Health Sciences At The University Of Kwazulu-Natal. *South African Journal of Clinical Nutrition*, 33(3), 79-85. doi : <https://doi.org/10.1080/16070658.2018.1564470>

Irdiana, W. & Nindya, T.S. (2017). Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Asupan Zat Gizi dengan Status Gizi Siswi SMAN 3 Surabaya. *Amerta Nutrition*, 1(3), 227-235. doi : <https://doi.org/10.20473/amnt.vii3.2017.227-235>