

PENGETAHUAN REMAJA TENTANG SARAPAN, KEBIASAAN SARAPAN, DAN STATUS GIZI PADA REMAJA DI SMP NEGERI 2 TUBAN

Vrisca Ayu Ramadhani¹, Wahyu Tri Ningsih², Wahyuningsih Triana Nugraheni³
Program Studi Keperawatan Program Diploma Tiga Kampus Tuban, Jurusan Keperawatan,
Politeknik Kesehatan Kemenkes Surabaya
Email Korespondensi: ramadhanivrisca@gmail.com

ABSTRAK

Pertumbuhan optimal pada masa remaja sangat bergantung pada pemenuhan gizi seimbang. Namun, kebiasaan melewatkan sarapan masih marak di kalangan remaja dan berpotensi memengaruhi status gizi mereka. Penelitian ini bertujuan mengidentifikasi pengetahuan remaja tentang sarapan, kebiasaan sarapan, dan status gizi remaja di SMP Negeri 2 Tuban. Desain penelitian ini deskriptif dengan pendekatan cross-sectional. Populasi berjumlah 124 siswa kelas VIII, dengan sampel 95 remaja yang dipilih menggunakan teknik probability sampling melalui simple random sampling. Data pengetahuan, kebiasaan sarapan, dan karakteristik orang tua dikumpulkan menggunakan kuesioner, sedangkan status gizi diukur melalui Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U). Data dianalisis secara univariat dan disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi. Hasil menunjukkan sebagian besar (82,1%) remaja memiliki pengetahuan tentang sarapan yang baik, sebagian besar (58,9%) memiliki kebiasaan sarapan rutin, dan sebagian besar (63,2%) memiliki status gizi normal. Kondisi tersebut banyak ditemukan pada remaja dengan orang tua berpendidikan SMA dan orang tua yang bekerja. Pengetahuan yang baik berperan dalam membentuk kebiasaan sarapan yang rutin, yang selanjutnya mendukung pemenuhan energi harian dan status gizi normal. Karakteristik orang tua turut berpengaruh dalam membentuk perilaku makan remaja.

Kata kunci: Pengetahuan, Kebiasaan Sarapan, Status Gizi, Remaja

ABSTRACT

Optimal growth during adolescence relies heavily on balanced nutrition. However, skipping breakfast remains common among adolescents and may affect their nutritional status. This study aimed to identify adolescents' knowledge of breakfast, their breakfast habits, and nutritional status at Public Junior High School 2 Tuban. This descriptive study used a cross-sectional design. The population consisted of 124 eighth-grade students, with a sample of 95 selected through probability sampling using simple random sampling. Data on knowledge, breakfast habits, and parental characteristics were collected via questionnaires, while nutritional status was determined using Body Mass Index-for-Age (BMI-for-Age). Data were analyzed univariately and presented as frequency distributions. Results showed that 82.1% of adolescents had good breakfast knowledge, 58.9% had regular breakfast habits, and 63.2% had normal nutritional status. These conditions were more common among

adolescents whose parents had a senior-high-school education and were employed. Good knowledge contributes to establishing regular breakfast habits, which in turn support daily energy needs and normal nutritional status. Parental characteristics also influence adolescents' eating behavior.

Keywords: *knowledge, breakfast habits, nutritional status, adolescents*

PENDAHULUAN

Masa remaja (usia 10–18 tahun) merupakan fase peralihan dari kanak-kanak menuju dewasa yang diwarnai pesatnya perkembangan fisik, psikologis, dan sosial, sehingga berdampak pada melonjaknya kebutuhan energi serta nutrisi harian. Namun, data WHO (2023) menunjukkan sekitar 18–24% remaja secara global rutin melewatkan sarapan, di mana 39,8% di antaranya mengalami gangguan gizi—meliputi stunting (11,3%), wasting/kurus (18,2%), obesitas (8,6%), dan masalah nutrisi lainnya (1,7%) (Hendrayati dkk., 2025). Di tingkat nasional, Riskesdas (2022) mengonfirmasi bahwa 44,6% anak usia sekolah (5–15 tahun) terbiasa tidak menyantap sarapan sebelum beraktivitas di sekolah. Di Indonesia, remaja masih menghadapi triple burden of malnutrition—kekurangan gizi, kelebihan gizi, dan defisiensi zat gizi mikro. Sekitar satu dari empat remaja mengalami stunting, dan 9% memiliki gizi kurang (UNICEF Indonesia, 2021). Di Jawa Timur, prevalensi gizi lebih pada remaja perempuan usia 16–18 tahun sebesar 3,86% dan obesitas 5,65%; khusus di Kabupaten Tuban, gizi kurang tercatat 6,50%, gizi lebih 13,62%, dan obesitas 5,34% (Riskesdas, 2018). Sarapan menyumbang sekitar 15–30% kebutuhan energi harian (Suhaeni dkk., 2021), membantu mengontrol nafsu makan (López- Kebiasaan sarapan terbukti mampu meminimalkan risiko malnutrisi dan obesitas (Ningrum dkk., 2019). Atas dasar bahwa pengetahuan merupakan pendorong utama pembentukan kebiasaan positif, penelitian ini menganalisis pengetahuan sarapan, perilaku sarapan, serta status gizi siswa SMP Negeri 2 Tuban berdasarkan variabel pendidikan dan pekerjaan orang tua.

METODE PENELITIAN

Desain, Lokasi, dan Waktu

Penelitian menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan cross-sectional, dilaksanakan di SMP Negeri 2 Tuban pada bulan Juni 2026.

Populasi dan Sampel

Populasi berjumlah 124 siswa kelas VIII (A, B, C, D). Besar sampel dihitung menggunakan rumus Slovin, diperoleh 95 remaja, dipilih dengan teknik probability sampling melalui simple random sampling.

Instrumen

Kuesioner pengetahuan dan kebiasaan sarapan disusun sendiri oleh peneliti berdasarkan teori Notoatmodjo dan Pedoman Gizi Seimbang, terdiri atas kuesioner karakteristik orang tua (4 item), pengetahuan sarapan (8 item benar-salah), kebiasaan sarapan (2 item), serta lembar observasi status gizi (BB, TB, IMT).

Analisis Data

Data diolah melalui tahap editing, coding, scoring, dan tabulating, kemudian dianalisis secara univariat menggunakan SPSS versi 29.0.2.0 dan disajikan dalam tabel

distribusi frekuensi dan persentase, serta tabulasi silang antarvariabel dengan karakteristik orang tua.

Etika Penelitian

Penelitian memperhatikan informed consent, anonymity, dan confidentiality responden.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik Orang Tua

Sebagian besar ayah (60,0%) dan ibu (56,8%) remaja berpendidikan SMA. Sebagian besar ayah bekerja (93,7%) dan sebagian besar ibu bekerja (65,3%).

Distribusi Variabel Penelitian

Variabel	Kategori	n	%
Pengetahuan sarapan	Baik	78	82,1
	Cukup	16	16,8
	Kurang	1	1,1
Kebiasaan sarapan	Rutin	56	58,9
	Tidak Rutin	22	23,2
	Tidak Pernah	17	17,9
Status gizi	Kurus	24	25,3
	Normal	60	63,2
	Gemuk	9	9,5
	Obesitas	2	2,1

Tabulasi Silang Berdasarkan Karakteristik Orang Tua

Pengetahuan baik paling banyak ditemukan pada remaja dengan pendidikan ayah SMA (60,3%) dan pendidikan ibu SMA (55,1%), serta pada remaja dengan ayah bekerja (96,2%) dan ibu bekerja (64,1%).

Kebiasaan sarapan rutin paling banyak ditemukan pada remaja dengan pendidikan ayah SMA (62,5%) dan pendidikan ibu SMA (57,1%), serta pada remaja dengan ayah bekerja (96,4%) dan ibu bekerja (66,1%).

Status gizi normal paling banyak ditemukan pada remaja dengan pendidikan ayah SMA (60,0%) dan pendidikan ibu SMA (60,0%), serta pada remaja dengan ayah bekerja (93,3%) dan ibu bekerja (65,0%).

PEMBAHASAN

Pengetahuan Remaja tentang Sarapan

Sebagian besar remaja memiliki pengetahuan baik tentang sarapan, sejalan dengan Dhanti, Ibnu, dan Reskiaddin (2022) yang menunjukkan hubungan pengetahuan dengan perilaku sarapan siswa SMP. Kemudahan akses informasi kesehatan melalui sekolah, media sosial, dan internet diduga berkontribusi terhadap tingginya pengetahuan ini. Namun, masih ditemukan remaja berpengetahuan kurang, terutama terkait waktu sarapan dan dampak tidak sarapan terhadap status gizi—menunjukkan perlunya edukasi gizi yang lebih terstruktur di sekolah.

Kebiasaan Sarapan

Sebagian besar remaja memiliki kebiasaan sarapan rutin, sejalan dengan Faridi dkk. (2023) yang menyatakan kebiasaan sarapan rutin mendukung pemenuhan gizi harian. Kesadaran ini turut didukung materi PJOK di sekolah. Namun, 17,9% remaja tidak pernah sarapan, dipengaruhi faktor lain seperti kebiasaan keluarga, ketersediaan makanan di rumah, dan pengaturan waktu.

Status Gizi

Sebagian besar remaja berstatus gizi normal, mencerminkan pola makan dan pemenuhan energi yang relatif seimbang. Namun, ditemukannya remaja kurus (25,3%) maupun obesitas (2,1%) menunjukkan adanya masalah gizi ganda, yang menurut WHO (2024) dipengaruhi pola makan, aktivitas fisik, kualitas tidur, dan lingkungan sosial—bukan semata kebiasaan sarapan.

Pengaruh Karakteristik Orang Tua

Pendidikan orang tua yang lebih tinggi berkaitan dengan kemampuan menerima dan menyampaikan informasi kesehatan kepada anak (Notoatmodjo, 2018), sejalan dengan temuan bahwa pengetahuan, kebiasaan sarapan, dan status gizi baik lebih banyak ditemukan pada remaja dengan orang tua berpendidikan SMA. Status pekerjaan orang tua berkaitan dengan kemampuan ekonomi keluarga dalam menyediakan pangan bergizi (Supariasa, Bakri, & Fajar, 2022) serta peran ibu dalam pengelolaan makanan keluarga (Friedman, 2019), yang mendukung terbentuknya kebiasaan sarapan dan status gizi yang baik pada remaja.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Sebagian besar remaja di SMP Negeri 2 Tuban memiliki pengetahuan tentang sarapan yang baik (82,1%), kebiasaan sarapan yang rutin (58,9%), dan status gizi normal (63,2%). Kondisi tersebut banyak ditemukan pada remaja dengan orang tua berpendidikan SMA dan orang tua yang bekerja.

Saran

1. Remaja disarankan meningkatkan kebiasaan sarapan rutin dan aktif mencari informasi gizi dari sumber terpercaya.
2. Sekolah disarankan meningkatkan edukasi gizi melalui program UKS, penyuluhan rutin, dan integrasi materi gizi dalam pembelajaran, disertai pemantauan status gizi berkala.
3. Peneliti selanjutnya disarankan mengkaji hubungan atau pengaruh antarvariabel menggunakan desain analitik (korelasional).

DAFTAR PUSTAKA

- Angkat, A. H., & Adawiyah, P. (2024). Hubungan pengetahuan gizi dan kebiasaan sarapan pagi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Istiqlal Delitua. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(3), 45720–45727.
- Dhanti, M., Ibnu, I. N., & Reskiaddin, L. O. (2022). Hubungan pengetahuan dan sikap dengan perilaku kebiasaan sarapan, konsumsi buah dan sayur pada siswa SMP Negeri 24 Kota Jambi tahun 2021.
- Fadhilah, N., et al. (2023). Gambaran kebiasaan sarapan dan durasi tidur pada remaja status gizi lebih di SMP Muhammadiyah Limbung. 12, 93–104.

- Faridi, A., Vidyarini, A., & Prasetya, A. Y. (2023). Hubungan pengetahuan, kebiasaan sarapan dan asupan zat gizi makro sarapan dengan status gizi pada remaja. 11(2), 106–113.
- Hamidah, S., & Rizal, M. S. (2022). Edukasi kesehatan reproduksi dan perkembangan remaja di Panti Asuhan Yatim Muhammadiyah Kecamatan Gresik Kabupaten Gresik Jawa Timur, 237–248.
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 2 Tahun 2020 tentang Standar Antropometri Anak.
- Kementerian Kesehatan RI. (2022). Pedoman Gizi Seimbang.
- López-Gil, J. F., et al. (2022). Breakfast skipping and appetite control in adolescents.
- Ningrum, et al. (2019). Kebiasaan sarapan dan risiko obesitas pada remaja.
- Notoatmodjo, S. (2018). Ilmu Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. (2020). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis. Jakarta: Salemba Medika.
- Riskesdas. (2018/2022). Riset Kesehatan Dasar. Kementerian Kesehatan RI.
- Suhaeni, et al. (2021). Kontribusi sarapan terhadap kebutuhan energi harian.
- UNICEF Indonesia. (2021). Laporan Gizi Remaja Indonesia.
- Winarsih. (2018). Kebiasaan makan dan status gizi remaja.
- WHO. (2023/2024). Nutrition and adolescent health reports.