
KEBIASAAN SARAPAN DAN IMT/U PADA REMAJA PUTRI

Endah Puji Astuti¹, Firda Putri Utami²

¹Program Studi D-3 Kebidanan, Stikes A. Yani Yogyakarta, Jln. Ringroad Barat Gamping Sleman
Yogyakarta Kode Pos 552894 Indonesia

E-mail: endahpujias7@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Sarapan merupakan waktu terpenting yang dapat menunjang kemampuan berpikir, bekerja, serta mencegah kekurangan/kelebihan gizi. Pola makan yang teratur, termasuk selalu membiasakan sarapan akan mendapatkan status gizi yang baik dan seimbang. Masih banyak dari mereka yang melewatkan sarapan karena berbagai alasan, terutama pada remaja awal. Dari studi pendahuluan pada 10 siswa putri di SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta, 50% responden mengaku jarang melakukan sarapan setiap harinya. Dan dari hasil pengamatan, sebagian besar yaitu lima orang responden terlihat berbadan gemuk. **Tujuan:** Diketuinya gambaran kebiasaan sarapan dan IMT/U pada remaja putri di SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta. **Metode:** Penelitian ini merupakan jenis penelitian observasional rancangan deskriptif. Lokasi penelitian di SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta. Waktu penelitian bulan Juli 2016. Populasi sampel ini adalah 78 siswa yang sesuai kriteria inklusi Pengambilan sampel dengan menggunakan total sampling. Variabel penelitian yaitu dua variabel. Analisis data menggunakan *univariat*. **Hasil:** Siswa mayoritas selalu melakukan sarapan sebesar 42,4%, kadang-kadang 33,3%, dan jarang 24,4%. IMT/U pada siswa mayoritas dalam kategori normal sebesar 66,7%, gemuk 15,4%, kurus 12,8%, sangat gemuk 3,8%, dan sangat kurus 1,3%. **Kesimpulan:** Sebagian besar remaja putri SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta melakukan sarapan pagi dan hasil pengukuran IMT/U menyatakan sebagian besar responden memiliki IMT dengan kategori normal

Kata Kunci: Kebiasaan Sarapan, IMT/U, Remaja Putri

ABSTRACT

Background: Breakfast is the most important thing to support the ability to think, work, and prevent deficiency / excess nutrients. In adolescence time, every teenagers want to get the ideal appearance by many ways. A regular diet, including have breakfast habit, will always get a good nutritional status and well-balanced. Many of them lack of knowledge about the benefits of having breakfast time, so they skip the time of breakfast. Based on a preliminary study of 10 female student in SMP 1 Muhammadiyah Yogyakarta, 50% of respondents reported rarely pass up breakfast every day. And from observations, partly big that five people respondents look plump. **Objective:** To know the information of female student's breakfast habits and IMT/U at SMP 1 Muhammadiyah Yogyakarta. **Methods:** This study is an observational study descriptive non-analytic design with cross-sectional approach. The location is taking place at SMP 1 Muhammadiyah Yogyakarta. The research takes time in July 2016. The sample population was 78 students who match the criteria of inclusion Sampling by using total sampling. The research variables are using two variables and for data analysis is using univariate. **Results:** The frequency of majority student's breakfast habitual are 42,4%, 33 in seldom, and 24,4 in rarely. iMT/U of majority students in normal category are 66,7%, 15,4% in fat category, 12,8 in thin category, 3,8 in very fat category, and 1,3% in very thin category. **Conclusion:** The majority students' of SMP 1 Muhammadiyah Yogyakarta have a breakfast and from the measurement result of IMT/U declared that the majority of respondents had a normal IMT category.

Keywords: Breakfast Habits, IMT/U, female students

PENDAHULUAN

Remaja puteri sangat memperhatikan penampilan dan bentuk tubuhnya, banyak hal dilakukan untuk mendapatkan tubuh yang ideal. Salah satunya diet ketat yang menyebabkan remaja kurang mendapatkan makanan yang seimbang dan bergizi (Sayogo, 2011). Salah satu penyebab kegagalan mencapai bentuk tubuh yang ideal adalah melewatkan sarapan pagi. Hal tersebut sangat mempengaruhi status gizi remaja terutama Indeks Massa Tubuh (IMT) yang rentan dalam masa pertumbuhannya. Penghitung IMT disesuaikan berdasarkan umur dan jenis kelamin (Supriasa, 2012).

Sarapan adalah waktu makan terpenting dalam satu hari yang dapat menunjang kemampuan berpikir, bekerja, dan melakukan aktivitas fisik secara optimal serta mencegah kekurangan atau kelebihan gizi. Hasil tinjauan berbagai kajian yang

menunjukkan 16,9%-59% anak usia sekolah serta 31,2% orang dewasa di Indonesia tidak biasa sarapan dan berdasarkan RISKESDAS 2010 diketahui bahwa 44,6% anak usia sekolah belum berperilaku sarapan sehat (PKKP, 2013). Angka tidak sarapan pada anak-anak bervariasi dari 17% di Jakarta, hingga 59% di Yogyakarta (Niswah dkk, 2014). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Noor (2011) pada siswa SMP di Kota Yogyakarta yang berumur 13-15 tahun bahwa siswa yang biasa makan pagi sebanyak 47,37% dan yang tidak biasa makan pagi sebanyak 52,63%.

Persentase status gizi penduduk di Yogyakarta untuk gemuk sebesar 9,7% dan obesitas sebesar 12,1%. Kejadian obesitas di DIY lebih tinggi diperkotaan yaitu 3,2% dibandingkan dengan pedesaan (1,7%) (Kemenkes 2010). Menurut Hasdianah (2014) kejadian obesitas pada remaja muncul dengan

ketidakteraturan pola makan, salah satunya adalah kebiasaan mereka dalam melewatkan sarapan pagi yang seharusnya dikonsumsi untuk kesiapan energi dalam tubuh. Pola makan yang tidak teratur akan menyebabkan kelebihan masukan kalori yang dapat menimbulkan kelebihan berat badan atau obesitas.

Kebiasaan sarapan adalah salah satu pola hidup sehat untuk anak sekolah termasuk remaja yang sebaiknya dilakukan setiap hari sebelum jam 9 pagi dengan mengonsumsi makanan yang sehat dan bergizi seimbang. Akan tetapi banyak remaja yang melupakan sarapan, khususnya pada anak sekolah. Berbagai alasan yang seringkali menyebabkan mereka tidak mengonsumsi sarapan yaitu ada yang merasa waktu sangat terbatas karena jarak sekolah cukup jauh, terlambat bangun pagi, pekerjaan orangtua yang terlalu padat sehingga tidak

menyediakan sarapan, tidak ada selera untuk sarapan pagi dan menjaga berat badan. Sehingga mereka baru mulai makan pada siang hari. Kurangnya asupan gizi atau mengabaikan sarapan seperti ini sangat mempengaruhi status gizi remaja yang dalam masa pertumbuhan, dimana dapat berpengaruh pula terhadap bentuk tubuh ideal yang diharapkan para remaja terutama remaja putri (Khomsan, 2010).

. Siswa putri kelas VII di SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta dari 10 siswa, hanya 30% responden mengaku selalu sarapan setiap harinya, 20% responden mengaku kadang-kadang (3-4 kali seminggu) dalam melakukan sarapan, dan sebagian besar responden (50%) mengakui jarang melakukan sarapan setiap harinya (1-2 kali seminggu).

Hasil pengamatan, 2 orang kurus, 3 orang berat badan ideal dan 5 orang terlihat berbadan gemuk.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah deskriptif untuk menggambarkan kebiasaan sarapan dan IMT/U. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa puteri kelas VII SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta dengan jumlah 78 siswa puteri. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini total sampling yaitu semua populasi dijadikan sampel. Pengukuran kebiasaan sarapan menggunakan angket sedangkan BB dan TB ini menggunakan timbangan berat badan dan *microtoise* yang telah diuji keabsahannya. Sehingga dapat memperoleh hasil uji yang valid. Analisa univariat dengan rumus persentase.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Distribusi Karakteristik Siswa Putri kelas VIII SMP Muhammadiyah I Yogyakarta

Karateristik	f	%
Umur		
13 tahun	40	51.3
14 tahun	34	43.6
Total	78	100.0
Pekerjaan Orang Tua		
PNS	18	23.1
Swasta	27	34.6
Pedagang	6	7.7
Tani/Buruh	2	2.6
Wiraswasta	25	32.1
Total	78	100.0
Jarak Rumah-Sekolah		
Jauh (> 2 KM)	50	64.1
Dekat (≤ 2 KM)	28	35.9
Total	78	100.0
Aktivitas fisik		
Ringan	54	69.2
Sedang	24	30.8
Total	78	100.0

(Sumber: Data primer 2016)

Berdasarkan tabel 1, menunjukkan bahwa sebagian besar karakteristik umur siswa berusia 13 tahun sebanyak 40 orang (51,3%), pekerjaan orang tua siswa adalah pegawai swasta sebanyak 27 orang (34,6%), jarak dari rumah ke sekolah yang tergolong jauh sebanyak 50 orang (64,1%), dan ktivitas fisik yang dilakukan oleh siswa sebagian besar melakukan aktivitas ringan yaitu 54 orang (69.2%).

Tabel 2 Distribusi frekuensi Kebiasaan Sarapan pada Siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah I Yogyakarta

Kebiasaan Sarapan	f	%
Jarang (1-2 kali seminggu)	19	24.4
Kadang-kadang (3-4 kali seminggu)	26	33.3
Selalu (5-7 kali seminggu)	33	42.3
Jumlah	78	100

(Sumber: Data primer 2016)

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan sebagian besar siswa selalu melakukan sarapan setiap harinya yaitu sebanyak 33 siswa (42,3%).

Tabel 3 Distribusi frekuensi IMT/U pada Siswa Putri SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta

IMT/U	F	%
Sangat Kurus	1	1.3
Kurus	10	12.8
Normal	52	66.7
Gemuk	12	15.4
Sangat Gemuk	3	3.8
Jumlah	78	100

(Sumber: Data primer 2016)

Tabel 3 menunjukkan bahwa indeks massa tubuh siswa sebagian besar berada pada kategori normal yaitu sebanyak 52 orang (66,7%)

Tabel 4 Distribusi Frekuensi tentang Kebiasaan Sarapan Siswa Putri di SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta

No	Pertanyaan	Ya	Tidak
1	Setiap pagi sarapan bersama anggota keluarga dirumah	75(96,2%)	3(3,8%)
2	Sarapan saat merasa lapar saja	27(34,6%)	51(65,4%)
3	Makanan yang dikonsumsi saat sarapan makanan lengkap	53(67,9%)	25(32,1%)
4	Makanan yang dikonsumsi saat sarapan adalah makanan instan Gemuk	29(37,2%)	49(62,8%)
5	Keluarga selalu menyediakan sarapan dirumah	53(67,9%)	25(32,1%)
6	Membawa bekal dari rumah ke sekolah untuk sarapan	41(56,2%)	37(16,7%)
7	Saat tidak sarapan dan tidak membawa bekal, menggantinya dengan jajan di sekolah	65(83,3%)	13(56,2%)
8	Jajanan yang dibeli jika	45(57,7%)	33(42,3%)

	tidak sarapan yaitu berupa nasi rames, soto, lontong, dll			menggantinya dengan jajan di sekolah yaitu sebanyak 65 orang, jajanan yang dibeli siswa saat tidak sarapan yaitu sebagian besar berupa menu utama yaitu sebanyak 45 orang, dan 40 siswa membeli jajan sebagai pengganti sarapan berupa kue, gorengan, siomay, batagor, dll
9	Jajanan yang dibeli jika tidak sarapan yaitu berupa kue, gorengan, siomay, batagor, dll	40(51.3%)	38(48.7%)	
	Jumlah	78	100	

(Sumber: Data primer 2016)

Tabel 4 menunjukkan mayoritas responden selalu melakukan sarapan bersama anggota keluarganya dirumah yaitu 75 siswa, 27 siswa hanya melakukan sarapan saat merasa lapar saja, 53 siswa mengonsumsi makanan lengkap saat sarapan, sebagian besar siswa tidak mengonsumsi makanan instan saat sarapan yaitu sebanyak 49 orang, sebagian besar yaitu 53 siswa selalu tersedia sarapan dirumah, sebagian besar siswa yaitu 41 siswa membawa bekal dari rumah ke sekolah saat tidak sempat sarapan, siswa yang tidak sarapan dan tidak membawa bekal

PEMBAHASAN

Kebiasaan Sarapan

Sarapan merupakan makanan yang dimakan pada pagi hari sebagai sumber energi utama sebelum memulai aktifitas terutama belajar. Sarapan pagi menjadi sangat penting karena kadar gula dalam darah akan menurun sekitar dua jam setelah seseorang bangun tidur. Kebiasaan sarapan yang baik akan membantu kemampuan berfikir yang lebih baik di sekolah. Makan pada pagi hari berperan mengurangi rasa lapar, sehingga kita akan lebih sedikit mengonsumsi pangan pada siang hari

nantinya (Adriani 2012). Penelitian ini didapatkan hasil bahwa 42,3% siswa putri kelas VIII SMP Muhammadiyah selalu sarapan pagi dirumah bersama keluarganya, dan jika tidak sempat sarapan mereka menggantinya dengan membawa bekal dari rumah, dan bekal yang mereka bawa berupa makanan nasi, sayur dan lauk. Ketersediaan sarapan dirumah sangat membantu mereka dalam membentuk kebiasaan yang baik.

Sejalan dengan penelitian Hermina, dkk (2009) tentang kebiasaan sarapan pada remaja putri di SMP dengan hasil sebagian besar yakni 58,5% siswa melakukan sarapan setiap harinya dengan didukung ketersediaan makan pagi dirumah. Makan pagi (sarapan) yang biasa dikonsumsi responden pada penelitian ini berupa makanan lengkap (nasi, sayur, lauk) dan hanya sedikit responden yang mengaku mengonsumsi

sarapan makanan instan (mie, roti, gorengan, sereal).

Anak sekolah, remaja, dan dewasa masih banyak yang tidak sarapan dikarenakan banyak yang salah dalam memaknai sarapan. Mereka beranggapan bahwa hanya minum air/kopi/teh sudah dianggap sarapan, hanya makan sepotong kue kecil sudah dianggap sarapan, makan jam 10 pagi saat jam istirahat sekolah dianggap sarapan. Selain itu masih banyak yang belum mengetahui manfaat sarapan (Hardiansyah, 2014). Siswa yang kadang-kadang sarapan sebanyak 26 responden (33.3%) dengan alasan bangun kesiangan sebanyak 24.0%, takut terlambat sekolah karena jarak rumah-sekolah terhitung jauh atau lebih dari 2 KM, tidak tersedianya makanan sarapan dirumah jarang dan tidak selera makan sehingga mereka melakukan sarapan saat merasa lapar saja. Sejalan dengan penelitian Soediby, dll (2009)

yang membuktikan bahwa 52,4 % pada anak usia sekolah tidak sarapan dikarenakan tidak ada selera makan pada pagi hari.

Siswa yang tidak sempat sarapan dan tidak membawa bekal dari rumah, 83,3% mereka menggantinya dengan jajan di kantin sekolah. Kantin sekolah di SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta menjual berbagai macam makanan seperti nasi, soto, lontong, kue, gorengan, siomay, batagor, eskrim dll. Tersedianya makanan/jajanan di sekolah membantu siswa dalam memenuhi kebutuhan asupan gizinya.

Status gizi (IMT/U)

Indeks Massa Tubuh merupakan parameter untuk menilai status gizi secara lebih terstruktur.

Hasil pengukuran dan perhitungan IMT/U menunjukkan 66.7% memiliki IMT dengan kategori normal. Menurut teori dari ArSMPn (2011), IMT tidak hanya dipengaruhi oleh umur dan jenis

kelamin. Pola makan dan aktivitas fisik juga dapat mempengaruhi IMT. Pola makan yang dimaksud adalah berkenaan dengan jenis, proporsi, dan kombinasi makanan yang dimakan. Sedangkan aktivitas fisik dibedakan menjadi aktivitas ringan dan aktivitas sedang. Aktivitas ringan yang dimaksud hanya memerlukan sedikit tenaga, seperti berjalan kaki, menyapu lantai, duduk, les di sekolah, bermain game di HP, nongkrong, menghapus papan tulis. Sedangkan aktivitas sedang membutuhkan tenaga yang lebih intens, seperti berlari kecil, tenis meja, bermain musik, dan jalan cepat.

Cukup banyak siswa yang memiliki masalah gizi diantaranya sangat kurus 1,3%, kurus 12.8%, gemuk 15.4%, dan obesitas 3.8%. Hal ini dikarenakan gaya hidup yang berbeda-beda. Gaya hidup yang modern saat ini cenderung menyebabkan status gizi anak diatas normal. Anak banyak makan, namun

kurang beraktivitas sehingga energi yang masuk ke dalam tubuh lebih banyak daripada energi yang digunakan untuk aktifitas. Kelebihan energi ini akan disimpan tubuh dalam bentuk lemak. Siswa sangat gemuk/obesitas lebih sering mengonsumsi makanan siap saji atau makanan instan seperti kue, roti, dan gorengan. Hasil penelitian 51,3% siswa membeli jajan sebagai pengganti sarapan berupa kue, gorengan, siomay, batagor.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Arlinda (2015) bahwa kebiasaan mengonsumsi *fast food* 3x atau lebih dalam seminggu dapat memicu terjadinya obesitas pada remaja. Mengonsumsi makanan kurang serat seperti *fast food* dan *junk food* dan sedikit mengonsumsi sayuran, serta gaya hidup kurang bergerak atau lebih banyak duduk di depan televisi, komputer dan bahkan sambil ngemil dan makan makanan manis sangat memicu

terjadinya status gizi yang tidak seimbang. Selain faktor kebiasaan mengonsumsi *fast food*, aktifitas fisik, penyakit tertentu, ataupun genetika, kebiasaan sarapan merupakan salah satu dari bagian pola makan juga memengaruhi IMT.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, M., Wirjatmadi, B., 2012. *Peranan Gizi Dalam Siklus Kehidupan*. Jakarta: Kencana.
- ArisMPn., 2011. *Obesitas, Diabetes Mellitus, & Dislipidemia*. Jakarta: EGC
- Arlinda, Sheva., 2015. Hubungan Konsumsi Fast Food dengan Obesitas pada Remaja di SMP Muhammadiyah 10 Yogyakarta. *Skripsi*. Program Studi Bidan Pendidik Jenjang D IV Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta 2015.
- Sayogo, Savitri., 2011. *Gizi Remaja Putri*. Jakarta : Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Hardiansyah., 2014. *Sarapan Sehat Salah Satu Pilar Gizi Seimbang*. Materi

- Simposium Nasional Sarapan Sehat tanggal 8 Januari 2013. Diunduh dari <http://pergizi.org.go.id> tanggal 4 Mei 2016
- Hasdianah, dkk., 2014. *Gizi, Pemantapan Gizi, Diet, dan Obesitas*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Hermina., Novitasari., Ari., Anggorodi, Rina., 2009. Faktor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan makan pagi pada remaja putri di sekolah menengah pertama (SMP). *Jurnal PGM*, volume 32 edisi 2 halaman 94-100
- Kemenkes RI., 2010. *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta : Kementrian Kesehatan RI
- Khomsan, Ali., 2010. *Pangan dan Gizi untuk Kesehatan*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada
- Niswah, Ilyatun., Damanik, M Rizal., Ekawidnyani, Karina., 2014. Kebiasaan Sarapan, Status Gizi, dan Kualitas Hidup Remaja SMP Bosowa Bina Insani Bogor. *Jurnal Gizi dan Pangan*, Volume 9 edisi 2 halaman 97-102
- Noor, Yuliana., 2011. Tingkat Kesegaran JaSMPni, Status Gizi, dan Asupan Zat Gizi. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan*, volume 1 edisi 1
- PKKP., 2013. *Deklarasi Pekan Sarapan Nasional (PESAN)*. Pusat-pkkp.bkp.pertanian.go.id. Diakses pada tgl 29 Mei 2016
- Sayogo, S., 2011. *Gizi Remaja Putri*. Jakarta: Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Soedibyoy., Soepardi., Gunawan., Henry., 2009. Kebiasaan Sarapan di Kalangan Anak Usia Sekolah Dasardi Poliklinik Umum Departemen Ilmu Kesehatan Anak FKUI_RSCM. *Jurnal Pediatri*, Vol.11, NO.1 Juni 2009
- Supariasa, dkk., 2012. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta : Buku Kedokteran EGC.