

Gambaran Kebiasaan Sarapan Pagi dan Kejadian Gizi Kurang pada Remaja Putri di SMP N 2 Kota Jambi

Nurlaila Rahmatia^{1*}, Iin Indrawati², Aisah³, Andicha Gustra Jeki⁴

^{1,2,3,4}Program Studi S1 Ilmu Gizi, Universitas Baiturrahim

Jalan Prof. DR. Moh. Yamin No. 30, Lb. Bandung, Kec. Jelutung, Kota Jambi, 36135, Jambi, Indonesia

*Email Korespondensi: nurlailarahmatia@gmail.com

Abstract

One of the causes of nutritional problems in adolescents can be caused by breakfast habits. A good breakfast pattern will affect the child's nutrition. Breakfast is a human need that should be done regularly every morning, for nutritional needs and brain development and to avoid the risk of malnutrition and obesity. WHO 2016 with the category of undernourished girls 8.4% and boys 12.4, Riskesdas 2018 prevalence of nutritional status of adolescents 13-15 years very thin 2.1% and thin 5.5%. The Jambi City Health Office in 2022, the working area of Koni Community Health Centre at the junior high school level with 444 cases experiencing malnutrition, the aim of this study was to describe the breakfast habits and the incidence of malnutrition in adolescent girls at SMP N 2 Jambi City. This type of research is descriptive research, data collection by distributing questionnaires and measuring nutritional status. The sample size was 58 adolescents. Data analysis was done using univariate analysis. The results showed that the percentage of breakfast habits of adolescent girls at SMPN 2 Jambi City with good habits was 56.9% and not good as much as 43.1%. The description of the incidence of malnutrition with malnutrition status as much as (31%) and not malnutrition as much as (69%). It can be concluded that most adolescent girls already have good breakfast habits and most have a nutritional status that is not malnourished. For those adolescents who still have bad breakfast habits, it is recommended that they get used to it, as it can have an impact on the health level of these adolescents.

Keywords: *adolescent girls, breakfast habits, malnutrition*

Abstrak

Penyebab terjadinya masalah gizi pada anak remaja salah satunya bisa disebabkan oleh pola sarapan pagi. Pola sarapan pagi yang baik akan mempengaruhi gizi anak. Sarapan pagi adalah kebutuhan manusia yang seharusnya dilakukan secara teratur setiap pagi, untuk kebutuhan zat gizi dan perkembangan otak serta menghindari resiko anak kekurangan gizi dan obesitas. WHO 2016 dengan kategori gizi kurang putri 8,4% dan putra 12,4, Riskesdas 2018 prevalensi status gizi remaja 13-15 tahun sangat kurus 2,1% dan kurus 5,5%. Dinas Kesehatan Kota Jambi Tahun 2022, wilayah kerja Puskesmas Koni Tingkat SMP dengan 444 kasus yang mengalami gizi kurang, Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran kebiasaan sarapan pagi dan kejadian gizi kurang pada remaja putri di SMP N 2 Kota Jambi. Jenis penelitian ini merupakan penelitian deksriptif, pengumpulan data dengan cara membagikan kuesioner dan pengukuran status gizi. Jumlah sampel 58 remaja. Analisis data menggunakan analisis univariat. Hasil penelitian menunjukkan persentase gambaran kebiasaan sarapan pagi remaja putri SMPN 2 Kota Jambi dengan kebiasaan baik sebanyak 56,9 % dan tidak baik sebanyak 43,1%. Gambaran kejadian gizi kurang dengan status gizi kurang sebanyak (31%) dan tidak gizi kurang sebanyak (69%). Dapat disimpulkan bahwa sebagian besar remaja putri sudah memiliki kebiasaan sarapan pagi yang baik dan sebagian besar memiliki status gizi tidak gizi kurang. Disarankan kepada remaja yang masih memiliki kebiasaan sarapan pagi yang tidak baik agar dapat membiasakan sarapan pagi karena dapat berdampak pada tingkat kesehatan remaja tersebut.

Kata kunci: gizi kurang, kebiasaan sarapan pagi, remaja putri

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah fase kehidupan antara masa kanak-kanak dan dewasa, dari usia 10 hingga 19 tahun. Ini adalah tahap unik dari perkembangan manusia dan waktu yang penting untuk meletakkan dasar kesehatan yang baik. Remaja mengalami pertumbuhan fisik, kognitif dan psikososial yang cepat. Ini memengaruhi bagaimana mereka merasa, berpikir, membuat keputusan, dan berinteraksi dengan dunia di sekitar mereka. Meskipun dianggap sebagai tahap kehidupan yang sehat, ada kematian, penyakit, dan cedera yang signifikan pada masa remaja. Hal ini dapat dicegah atau diobati. Selama fase ini, remaja membentuk pola perilaku misalnya, terkait dengan diet, aktivitas fisik, penggunaan narkoba, dan aktivitas seksual yang dapat melindungi kesehatan mereka dan kesehatan orang lain di masa depan (WHO, 2022).

Periode terjadi puncak pertumbuhan yaitu pada masa remaja, banyak perubahan yang dapat berlangsung cepat seperti pertumbuhan fisik, kognitif, dan psikososial atau tingkah laku. Asupan makanan yang buruk menjadi penyebab umum masalah gizi pada remaja. Gizi merupakan bagian dari sektor kesehatan yang penting dan mendapat perhatian serius dari pemerintah. Gizi yang baik merupakan fondasi bagi kesehatan masyarakat. Pengaruh masalah gizi terhadap pertumbuhan, perkembangan, intelektual dan produktivitas menunjukkan besarnya peranan gizi bagi kehidupan manusia. Jika terjadi gangguan gizi, baik gizi kurang maupun gizi lebih, pertumbuhan tidak akan berlangsung optimal. (Sari RI 2012)

Gizi kurang merupakan masalah gizi multi dimensi yang dipengaruhi oleh berbagai macam faktor salah satunya asupan makanan berdampak pada asupan gizi. Gizi kurang akan berdampak negatif terhadap pertumbuhan, perkembangan intelektual, serta dapat meningkatkan angka kesakitan dan kematian anak (Rhosia, 2019). United Nation Children's Fund (UNICEF) dalam Thamaria (2017), mengembangkan suatu bagan penyebab kurang gizi. Penyebab langsung kurang gizi adalah terjadinya ketidakseimbangan antara asupan makanan yang berkaitan dengan penyakit infeksi, sedangkan penyebab tidak langsung masalah gizi terdiri dari ketahanan pangan, pola asuh, sanitasi, serta pelayanan kesehatan tidak memadai. Dampak buruk yang dapat ditimbulkan oleh masalah gizi tersebut diatas, dalam jangka pendek adalah terganggunya perkembangan otak, kecerdasan, gangguan pertumbuhan fisik, dan gangguan metabolisme dalam tubuh, sedangkan dalam jangka panjang akibat buruk yang dapat ditimbulkan adalah menurunnya kemampuan kognitif, menurunnya kekebalan tubuh, dan resiko tinggi untuk munculnya penyakit diabetes, kegemukan, penyakit jantung dan pembuluh darah, kanker, stroke, disabilitas pada usia tua sampai dengan terjadinya stunting akibat kekurangan gizi menahun (Jahari, 2013).

Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB) menyatakan bahwa sekitar 800 juta penduduk dunia menderita gizi kurang, dan sebagian besar kejadian gizi kurang terjadi di negara berkembang, salah satunya Indonesia. Menurut (World Health Organization, 2018), prevalensi gizi kurang pada tahun 2018 masih melebihi batas masalah yang ditetapkan oleh World Health Organization (WHO) yang apabila >5% maka dinyatakan sebagai masalah kesehatan masyarakat karena memiliki dampak yang serius. Menurut data Riskesdas pada tahun 2018 menunjukkan bahwa gizi kurang pada usia 13-15 tahun di Indonesia sebesar 8,7% dalam kategori berat badan sangat kurang dan 6,7 termasuk kategori berat badan kurang (Kemenkes, 2018). Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 prevalensi status gizi pada remaja usia 13-15 tahun di provinsi Jambi adalah sangat kurus 2,1% dan kurus 5,5%. Dari data yang didapat, diketahui bahwa gizi kurang memiliki prevalensi tinggi di beberapa wilayah Indonesia (Riset Kesehatan Dasar, 2018). Data dari Dinas Kesehatan Kota Jambi Tahun 2022, diketahui kasus permasalahan gizi tertinggi pada tahun 2022 berada di wilayah kerja Puskesmas Koni Tingkat SMP dengan 444 kasus yang

mengalami gizi kurang, lalu di urutan kedua yaitu Puskesmas PALL V 78 kasus gizi kurang, dan untuk urutan ketiga yaitu Puskesmas PALL X dengan jumlah 51 kasus gizi kurang (Dinas Kesehatan Kota Jambi, 2022).

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 adalah kegiatan makan dan minum yang dilakukan antara bangun tidur pagi sampai jam 9 pagi untuk memenuhi sebagian kebutuhan gizi harian (15-30% kebutuhan gizi) dalam rangka mewujudkan hidup sehat, aktif, cerdas dan produktif.2,7 Masih banyak masyarakat Indonesia yang belum membiasakan untuk sarapan. Tidak sarapan dapat mengakibatkan dampak buruk terhadap prestasi belajar di sekolah, menurunkan aktivitas fisik, menyebabkan kegemukan dan meningkatkan risiko jajan yang tidak sehat. Membiasakan sarapan pagi berarti membiasakan diri untuk disiplin bangun pagi dan beraktivitas pagi serta mencegah makan berlebihan saat makan siang dan kudapan. Selain itu juga sarapan juga memiliki peran pada gizi remaja. Hasil penelitian yang dilakukan Ethasari menunjukkan hasil bahwa (30,4%) anak jarang sarapan dan (5,4%) tidak pernah sarapan (Ethasari dkk, 2014).

Penduduk Indonesia masih banyak yang tidak sarapan, bahkan sebagian besar dari mereka yang sarapan, mutu sarapannya masih rendah. Analisis data RISKESDAS 2010 yang dilakukan terhadap konsumsi pangan pada 35.000 anak usia sekolah dasar, menunjukkan bahwa 26,1% anak hanya sarapan dengan minuman (air, teh, dan susu) dan sebesar 44,6% anak yang sarapan hanya memperoleh asupan energi kurang dari 15% Angka Kebutuhan Gizi (AKG).

Salah satu cara untuk memperoleh status kesehatan dan gizi yang baik yaitu dengan membiasakan sarapan pagi. Sarapan pagi merupakan waktu makan yang sangat penting diberikan kepada anak usia sekolah, maka dari itu orang tua harus selalu memberikan dan juga membiasakan anak untuk sarapan setiap pagi. Karena dengan sarapan pagi banyak manfaat yang bisa kita peroleh dan dapat melatih anak untuk disiplin.

Berdasarkan hasil di atas, sarapan salah satu faktor yang dapat memengaruhi status gizi remaja. Keseimbangan antara asupan makanan dan kebutuhan gizi memengaruhi pertumbuhan dan perkembangan. Oleh karena itu, maka penulis tertarik untuk mengangkat penelitian dengan judul "Gambaran kebiasaan sarapan pagi dan Kejadian Gizi kurang pada Remaja Putri di SMP N 2 Kota Jambi"

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian deskriptif yang meneliti tentang "Gambaran kebiasaan sarapan pagi dan kejadian gizi kurang pada remaja. Sasaran dalam penelitian ini adalah remaja putri yang berusia 10-15 di SMP N 2 Kota Jambi" Dikarenakan kondisi fisik pada siswi kelas VII remaja putri didapatkan postur tubuh yang tampak kecil dan kurus oleh sebab itu saya memilih populasi di kelas VII. Jumlah populasi sebanyak 134 seluruh siswi kelas VII dan sampel dalam penelitian ini sebanyak 58 responden yang diambil melalui kuesioner yang diberikan langsung kepada siswi. Teknik pengambilan sampel menggunakan proportional random sampling. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan juni Analisis dalam penelitian ini adalah analisis univariat

HASIL

Karakteristik Responden

Responden penelitian ini adalah siswi SMP N 2 Kota Jambi dengan jumlah sampel sebanyak 63 siswi. Pengambilan data penelitian dilakukan pada bulan Mei tahun 2024. Data mengenai karakteristik responden berdasarkan umur dan kelas disajikan dalam Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Responden

	Karakteristik	Jumlah	%
Usia	12 Tahun	23	39,7
	13 Tahun	32	55,2
	14 Tahun	3	0,1
Kelas	7	63	100

Tabel 1 menunjukkan distribusi responden berdasarkan umur, mayoritas berumur 13 tahun yaitu 32 siswi (55,2%) dan sebagian kecil berumur 14 tahun (0,1%)

Gambaran Kebiasaan Sarapan Pagi Pada Remaja SMP N 2 Kota Jambi

Berdasarkan hasil penelitian diketahui distribusi responden menurut kebiasaan sarapan pagi pada siswi di SMP N 2 Kota Jambi sebagai berikut:

Tabel 2. Gambaran Kebiasaan Sarapan Pagi Pada Siswi SMP N 2 Kota Jambi

Kebiasaan Sarapan Pagi	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	33	56,9
Kurang Baik	25	43,1
Total	58	100

Berdasarkan tabel 2 Gambaran Kebiasaan Sarapan Pagi Pada Remaja di SMP N 2 Kota Jambi tahun 2024, diketahui bahwa dari 58 siswi yang diberikan kuesioner diperoleh 25 (43,1%) siswi dengan kebiasaan sarapan pagi kurang baik dan 33 (56,9%) siswi dengan kebiasaan sarapan pagi baik.

Gambaran Kejadian Gizi Kurang Pada Remaja

Berdasarkan hasil penelitian diketahui distribusi responden menurut status gizi gizi kurang dan tidak gizi kurang pada siswi di SMP N 2 Kota Jambi sebagai berikut :

Tabel 3. Gambaran Kejadian Gizi Kurang Pada Siswi SMP N 2 Kota Jambi

Status Gizi	Frekuensi	Persentase (%)
Gizi Kurang	18	31
Tidak Gizi Kurang	40	69
Total	58	100

Penentuan status gizi dalam penelitian ini berdasarkan standar antropometri anak yaitu dengan indeks IMT/U. Kategori dalam penelitian ini dibagi menjadi gizi kurang (*Thinnes*) dan tidak gizi kurang. Berdasarkan tabel diketahui bahwa sebagian besar siswi memiliki status gizi tidak gizi kurang yaitu 40 siswi (69%) dan sebagian kecil berstatus gizi gizi kurang 18 (31%) siswi.

PEMBAHASAN

Gambaran Kebiasaan Sarapan Pagi Pada Remaja SMP N 2 Kota Jambi

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Dwi et al., (2022), menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan pagi responden yang tidak biasa sarapan pagi 56

(31,6%) responden, yang biasa sarapan pagi responden 121 (68,4%). Begitu juga dengan hasil penelitian Mustikowati et al., (2022) menunjukkan bahwa sebagian besar responden dalam penelitian ini memiliki kebiasaan sarapan pagi baik sebanyak 29 responden (64,4%) dan 16 responden (35,6%) yang tidak mempunyai kebiasaan sarapan.

Berdasarkan penelitian siswi tidak biasa sarapan dikarenakan mereka cenderung sarapan dengan frekuensi yang lebih sedikit misalkan hanya mengkonsumsi nasi dengan sayuran saja tanpa ada lauk hewani dan nabati atau sebaliknya bahkan tidak sarapan sama sekali sehingga tidak memenuhi kecukupan yang telah ditetapkan dan juga siswi cenderung jarang sarapan, mereka sarapan hanya 3 kali atau kurang dari 4 kali dalam seminggu. Seorang anak dikatakan sarapan apabila sarapan >4 kali dalam seminggu (Revena, 2019).

Sarapan merupakan hal yang terpenting bagi setiap orang terutama remaja yang dilakukan pada pagi hari sebelum kegiatan belajar di sekolah. Sarapan berperan penting untuk menyediakan energi, gairah belajar dan bekerja pada awal hari, serta merupakan sumber energi utama otak yang akan berpengaruh terhadap prestasi belajar anak (Halawa et al., 2022). Selain akan mempengaruhi prestasi belajar sarapan juga dapat mempengaruhi status gizi seseorang. Sarapan pagi yang sehat menyumbang sebesar 15-30% dari anjuran kebutuhan gizi dalam sehari. Kebutuhan gizi yang terpenuhi pada anak sekolah berperan penting mendukung pertumbuhan dan perkembangan remaja (Fadhilah et al., 2023).

Berdasarkan hasil penelitian mengenai gambaran kebiasaan sarapan pagi pada siswi di SMP N 2 Kota Jambi. Peneliti menemukan bahwa dari sebagian besar siswi (56,9%) sudah memiliki kebiasaan sarapan pagi yang baik. Menurut Khosman dalam Komang et al., (2021) kebiasaan sarapan merupakan pola makan seseorang yang biasa dilakukan pada pagi hari secara terus menerus untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari dan merupakan kepercayaan dan pilihan untuk melakukan sarapan. Adapun manfaat ketika seseorang rutin melakukan sarapan pagi yaitu dapat meningkatkan kemampuan otak, meningkatkan asupan vitamin dan mineral dan memperkuat daya ingat seseorang.

Hasil kuesioner kebiasaan sarapan diketahui pada indikator ketersediaan sarapan siswi dapat diketahui kemungkinan yang dapat terjadi yaitu sebagian besar siswi tidak biasa sarapan dengan alasan jarang tersedianya sarapan di rumah dibuktikan dengan hasil kuesioner pada pertanyaan nomor 6 “Apakah keluarga kamu selalu menyediakan sarapan pagi dirumah?”, sebagian besar siswi menjawab jarang dengan jumlah siswi sebanyak 31 siswi (53,4%). Dengan demikian siswi cenderung lebih memilih membeli makanan di kantin sekolah. Tidak tersedianya sarapan di rumah dan keterbatasan waktu yang dekat dengan jadwal masuk sekolah juga dapat menyebabkan siswa memilih mengkonsumsi makanan ringan atau gorengan dibuktikan dengan hasil kuesioner pada pertanyaan nomor 8 “Makanan jajanan apa yang paling sering anda beli untuk sarapan?”, siswi menjawab kue dan gorengan sebanyak 28 siswi (48,3%) dan sebanyak 29 siswi (50%) cenderung tidak membawa bekal dari rumah meskipun tidak sarapan pagi dirumah. Kebiasaan siswi pada era modern ini yaitu terbiasa makan makanan ringan daripada makan makanan seimbang dan sehat.

Riset telah membuktikan bahwa sarapan pagi memberikan dampak positif seperti mampu membuat siswi lebih berkonsentrasi saat belajar, lebih bersemangat ketika disekolah dan menekan angka obesitas pada remaja. Oleh karena itu perlu adanya penyuluhan atau pemberian edukasi oleh pihak sekolah dengan bekerjasama dengan pihak puskesmas dan ahli gizi untuk memberikan edukasi mengenai pentingnya sarapan pagi untuk remaja sekolah.

Gambaran Kejadian Gizi Kurang Pada Siswi SMP N 2 Kota Jambi

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di MTS Al-Washliyah didapatkan IMT dengan preivaleinsii status giizii yang banyak yaitu normal 58%, Gizi kurang 24,6%,

Dari hasil-hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa kejadian gizi kurang masih cukup tinggi pada remaja walaupun cukup bervariasi di berbagai daerah di Indonesia. Hal ini selaras dengan kenyataan bahwa Indonesia menghadapi masalah gizi ganda, yaitu masalah gizi kurang dan masalah gizi lebih (Pangow et al., 2020). Gizi kurang (thinness) adalah suatu proses kurang makan saat kebutuhan normal terhadap status gizi tidak terpenuhi, atau zat gizi tersebut hilang dalam jumlah yang lebih besar dari pada yang masuk yang dimana fisiknya tampak sangat kurus karena pola makan sehari-harinya tidak menyediakan energi yang cukup (Azzahra et al., 2023).

Status gizi seseorang tergantung dari asupan gizi dan kebutuhannya, jika antara asupan gizi dengan kebutuhan tubuhnya seimbang. maka akan menghasilkan status gizi yang baik. Status gizi baik dapat terjadi apabila tubuh cukup dalam memperoleh zat-zat gizi yang digunakan secara efesten, sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja mencapai tingkat kesehatan optimal (Ningsih et al., 2016).

Status gizi dipengaruhi oleh berbagai faktor, yaitu aktifitas fisik, tingkat pendapatan, pola makan, pengetahuan gizi, dan ketersediaan pangan (Lampus et al., 2016). Bila makanan tidak memenuhi kebutuhan akan zat-zat gizi maka akan terjadi masalah kekurangan zat gizi. Makanan ialah kunci dari kesehatan dan khususnya bagi remaja, yaitu makanan tidak hanya menentukan kesehatan masa kini, tetapi juga berpengaruh terhadap kehidupan anak itu selanjutnya. Fungsi makanan itu sendiri ialah sebagai sumber tenaga, untuk pertumbuhan, perkembangan, mengganti serta memelihara sel-sel dan jaringan tubuh (Putra & Rizqi, 2018).

Gizi kurang dapat menimbulkan dampak tidak baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Gizi kurang pada anak sekolah dapat menyebabkan kurang energi yang menyebabkan tubuh mudah lelah ketika beraktivitas, mudah terserang penyakit, menghambat prestasi belajar, pemberian gizi yang kurang baik terutama terhadap anak-anak akan menurunkan potensi sumber daya pembangunan masyarakat, selain itu gizi yang kurang juga dapat membuat sistem imun pada anak lemah (Sari & Nugraheni, 2017).

Status gizi kurang terjadi bila tubuh mengalami kekurangan satu atau lebih zat-zat gizi esensial sehingga memengaruhi pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan secara umum (Almatsier, 2006). Pada dasarnya masalah gizi yang terjadi pada remaja dipengaruhi oleh kekurangan gizi sejak dilahirkan. Status gizi yang buruk pada masa bayi berkorelasi dengan pertumbuhan di masa remaja. Pada masa remaja, lingkungan memberikan pengaruh yang besar terhadap status gizinya. Masalah gizi yang sering terjadi pada remaja ialah kekurangan energi dan protein. Penyelesaian masalah gizi bukanlah sekedar menentukan berapa banyak seseorang harus makan, dan bahan makanan apa yang harus dimakan, jenis dan jumlah makanan yang dimakan oleh seseorang yang menjadi sumber masukan zat gizi bagi tubuh, juga ditentukan pula oleh berbagai faktor, baik faktor sosial, faktor budaya, kebiasaan dan kesukaan, pengetahuan dan tingkat pendidikan maupun faktor ekonomi (Putra & Rizqi, 2018).

Dari penelitian ini juga sebagian besar siswi memiliki status gizi tidak gizi kurang. Status gizi tidak gizi kuang ini menimbulkan asumsi bagi peneliti bahwa siswi yang memiliki kebiasaan sarapan yang baik maka akan memiliki status gizi yang baik dikarenakan sebagian asupan hariannya terpenuhi dibandingkan dengan siswi yang memiliki kebiasaan sarapan kurang baik memiliki status gizi kurang. Siswa yang terbiasa sarapan dengan baik menjadi salah satu faktor pendukung status gizi siswa tersebut. Maka dengan adanya sikap terbiasa

sarapan dengan baik dapat memenuhi kebutuhan gizi dan mempertahankan status gizi menjadi ideal sesuai dengan berat badan dan kelompok usia.

Dengan ditemukannya sebagian kecil siswi yang memiliki status gizi kurang maka hal ini juga menjadi persoalan. Oleh karena itu perlu adanya pendidikan gizi yang harus diberikan kepada remaja saat ini. Dikarenakan remaja harus dibekali dengan pengetahuan-pengetahuan gizi agar mereka dapat menerapkan di kehidupan sehari-hari yang akan berdampak pada status gizi mereka itu sendiri.

SIMPULAN

Diketahui gambaran kebiasaan sarapan pagi siswi SMPN 2 Kota Jambi yaitu dengan kebiasaan baik sebanyak 56,9 % dan tidak baik sebanyak 43,1% dan diketahui gambaran kejadian gizi kurang siswi SMPN 2 Kota Jambi yaitu dengan status gizi kurang sebanyak (31%) dan tidak gizi kurang sebanyak (69%).

SARAN

Sebagai bahan masukan bagi siswa dan siswi SMP N 2 Kota Jambi agar lebih meningkatkan kesadaran terhadap pentingnya sarapan pagi karena dapat berdampak pada tingkat kesehatan dan status gizi siswa/I itu sendiri, sebagai bahan masukan bagi sekolah dan dinas kesehatan kota jambi untuk bekerja sama dalam memberikan edukasi gizi berupa pentingnya sarapan pagi dan perlu adanya pemantauan status gizi di SMPN 2 Kota Jambi, Sebagai bahan masukan dan rekomendasi bagi peneliti selanjutnya untuk mengembangkan penelitian ini terutama berkaitan dengan kebiasaan sarapan pagi.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penelitian ini dapat dilaksanakan dengan baik berkat bantuan dari berbagai pihak, untuk itu peneliti mengucapkan terima kasih kepada Dinas Kesehatan Kota Jambi dan Pihak SMP Pelita Raya yang telah memberikan kerjasama yang baik dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. (2006). Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Gramedia.
- Azzahra, A., Rizqi, E. R., & Lasepa, W. (2023). Asupan Energi Dan Kualitas Diet Dengan Kejadian Thinness Pada Siswa Sman 1 Kampar. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 2(3), 241–249.
- Dwi, D. A. L., Falah, F. I. B., & Putri Sahari. (2022). Hubungan Sarapan, Status Gizi Dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa Di STIKes PERTAMEDIKA Jakarta. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 14(1), 72–80.
- Ethasari dkk. (2014). Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan Dengan Kesegaran Jasmani Dan. 3, 346–352.
- Fadhilah, N., Salam, A., & Trisasmata, L. (2023). Gambaran kebiasaan sarapan dan durasi tidur pada remaja status gizi lebih di smp muhammadiyah limbung. *The Journal of Indonesian Community Nutrition*, 12(2), 93–105.
- Halawa, D. A. P. T., Sudargo, T., & Siswati, T. (2022). Makan Pagi, Aktivitas Fisik, Dan Makan Malam Berhubungan Dengan Status Gizi Remaja Di Kota Yogyakarta. *Journal of Nutrition College*, 11(2), 135–142.
- Jahari. (2013). Pedoman Perencanaan Program Gerakan Nasional Percepatan Perbaikan Gizi dalam Rangka Seribu Hari Pertama Kehidupan (Gerakan 1000 HPK).

- Lampus, C., Manampiring, A., & Fatimawali, . (2016). Profil status gizi pada remaja di Kabupaten Bolaang Mongondow Utara. *Jurnal E-Biomedik*, 4(2), 2–5.
- Ningsih, Y. A., Suyanto, & Restuastuti, T. (2016). Gambaran Status Gizi Pada Siswa Sekolah Dasar Kecamatan Rangsang Kabupaten Kepulauan Meranti. *Jom Fk*, 3(2), 1–12.
- Pangow, S., Bodhi, W., & Budiarmo, F. (2020). Status Gizi pada Remaja SMP Negeri 6 Manado Menggunakan Indeks Massa Tubuh dan Lingkar Pinggang. *Jurnal Biomedik*, 12(1), 43–47.
- Putra, Y. W., & Rizqi, A. S. (2018). Index Massa Tubuh (Imt) Mempengaruhi Aktivitas Remaja Putri Smp Negeri 1 Sumberlawang. *Gaster*, 16(1), 105.
- Revena. (2019). Gambaran Kebiasaan Sarapan Dan Kebiasaan Jajan Di Sekolah Pada Siswa SD Muhammadiyah 16 Karangasem. *Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 1–9.
- Rhosa. (2019). Analisis Determinan Underweight Anak 0-23 Bulan Pada Daerah Miskin Di Jawa Tengah Dan Jawa Timur. *Jurnal Ekologi Kesehatan*, 11(1), 63–72.
- Riset Kesehatan Dasar. (2018). *Riset Kesehatan Dasar, Status Gizi*.
- Sari, Y. D., & Nugraheni, M. (2017). Pola Makan Dan Status Gizi Siswa Kelas IV, V dan VI Sekolah Dasar Magunan. *Jurnal Pendidikan Teknik Boga*, November 2016, 1–9.
- Thamaria, N. (2017). *Penilaian Status Gizi*. Kementerian Kesehatan RI. Penerbit Buku Kedokteran.
- WHO. (2022). *Masa Remaja*.
- Waryono. (2010). *Gizi Reproduksi* Yogyakarta: Pustaka Rihama.