



Hubungan Pengetahuan, Kebiasaan Sarapan Dan Asupan Zat Gizi Makro Sarapan Dengan Status Gizi Pada Remaja

The Relationship Of Knowledge, Breakfast Habits And Intake Of Macronutrients At Breakfast With Nutritional Status In Adolescents

Ahmad Faridi¹, Andra Vidyarini^{1*}, Aditya Yudha Prasetya¹

¹Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan, Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka

Corresponding author: Andra Vidyarini
Email: andra.vidyarini@uhamka.ac.id

ABSTRAK

Latar Belakang: Masalah gizi pada remaja dapat menimbulkan masalah kesehatan lainnya. Remaja dengan status gizi kurang cenderung memiliki daya tahan tubuh yang rendah sehingga mudah terkena penyakit selain itu dapat menghambat pembentukan otot pada masa pertumbuhan, kurangnya tingkat intelegensi (kecerdasan). Pada remaja gemuk atau obesitas, dapat meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular, penyakit jantung koroner dan stroke, serta kanker.

Tujuan: Untuk mengetahui hubungan pengetahuan gizi, kebiasaan sarapan dan asupan zat gizi makro sarapan dengan status gizi remaja SMA di Wilayah Jakarta Selatan.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain cross-sectional study dengan teknik stratified random sampling. Populasi pada penelitian ini adalah siswa dan siswi kelas X dan XI SMA di Wilayah Jakarta Selatan. Sampel pada penelitian ini berjumlah 86 responden siswa kelas X dan XI. Data dianalisis menggunakan uji chi square dengan $\alpha = 0,05$.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi ($p = 0,688$), kebiasaan sarapan ($p = 0,413$), dan asupan zat gizi makro energi ($p = 0,608$), protein ($p = 0,608$), lemak ($p = 0,593$), karbohidrat ($p = 0,359$) dengan status gizi. Kecukupan zat gizi makro yang harus terpenuhi meliputi energi sebanyak (34,1%), protein (31,1%), lemak (36,8%) dan karbohidrat sebanyak (34,1%).

Kesimpulan: Penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara sarapan pagi dengan status gizi siswa dan siswi namun kualitas asupan gizinya masih kurang dari AKG.

Kata Kunci : Asupan Zat Gizi Makro; Kebiasaan Sarapan; Pengetahuan Gizi; Remaja; Status Gizi

ABSTRACT

Background: Nutritional problems in adolescents can cause other health problems. Adolescents with poor nutritional status tend to have low immune system so they are easily affected by disease, besides this, it can inhibit muscle formation during the growth period, lack of intelligence level. In overweight or obese teenagers, it can increase the risk of cardiovascular disease, coronary heart disease and stroke, and cancer.

Objective: To determine the relationship between nutritional knowledge, breakfast habits and breakfast macronutrient intake with the nutritional status of school adolescents high school in the South Jakarta Region.

Method: This research uses a cross-sectional study design with stratified random sampling technique. The population in this study were students of classes X and XI at high school in the South Jakarta Region. The sample in this study consisted of 86 respondents from class X and XI students. Data were analyzed using the chisquare test with $\alpha = 0.05$.

Results: The results of the study showed that there was no significant relationship between nutritional knowledge ($p = 0.688$), breakfast habits ($p = 0.413$), and macronutrient intake, energy ($p = 0.608$), protein ($p = 0.608$), fat ($p = 0.593$),

carbohydrates ($p=0.359$) with nutritional status. Adequate macronutrients that must be met include energy (34.1%), protein (31.1%), fat (36.8%) and carbohydrates (34.1%).

Conclusion: Research shows that there is no relationship between breakfast and the nutritional status of female students, but the quality of nutritional intake is still less than the RDA.

Keywords : Intake of Macronutrients; Breakfast Habits; Nutritional Knowledge; Adolescents; Nutritional Status

Introduction (Pendahuluan)

Salah satu fase kehidupan yang paling krusial adalah masa remaja, rentang waktu antara masa anak-anak dan dewasa yang berlangsung dari usia 10 hingga 19 tahun¹. Masalah gizi saat ini yang mempengaruhi remaja Indonesia termasuk kekurangan gizi, kelebihan gizi, dan kekurangan beberapa zat gizi mikro. Masalah kesehatan lainnya akan diakibatkan oleh masalah gizi remaja. Selain memiliki daya tahan tubuh yang rendah dan lebih rentan terhadap penyakit, remaja dengan status gizi buruk juga dapat menjadi kurang cerdas dan kemampuan mereka untuk membentuk otot selama pertumbuhan dapat terhambat. Obesitas dapat meningkatkan risiko kanker, penyakit jantung koroner, stroke, dan penyakit kardiovaskular lainnya pada remaja.

Prevalensi remaja kurus yang berusia 16 - 18 tahun di Indonesia sebesar 8,1% (1,4% sangat kurus dan 6,7% kurus). Remaja yang mengalami obesitas, terdapat peningkatan prevalensi dibandingkan tahun 2013, yaitu dari 7.3% menjadi 13.5% (9,5% gemuk dan 4,0% obesitas)². Prevalensi remaja kurus yang berusia 16 - 18 tahun di DKI Jakarta sebesar 8,92 %, dan 21,05 % yang mengalami gizi lebih dan obesitas. Berdasarkan penelitian Loka & Handari (2017) diketahui terdapat 58.6% remaja SMA di Jakarta Selatan memiliki status gizi lebih dan 6.3% lainnya termasuk ke dalam kategori kurus dan sangat kurus³.

Berdasarkan data *Global School Health Survey* tahun 2015, lebih dari separuh remaja di Indonesia tidak sarapan (62%)², sedangkan sarapan dapat menyumbangkan 25% dari total kebutuhan energi harian sehingga dapat mendukung aktivitas dan proses pertumbuhan remaja⁴. Kebiasaan meninggalkan sarapan akan berdampak pada asupan gizi, salah satunya menyebabkan siswa mengonsumsi makanan jajanan yang berlebihan untuk mengatasi rasa lapar dan menimbulkan obesitas. Maka dari itu dengan kebiasaan sarapan yang baik sangat penting untuk proses belajar dan kegiatan siswa di sekolah⁵.

Status gizi seseorang dipengaruhi oleh ketidakseimbangan antara asupan energi dan kebutuhan gizi. Hasil penelitian Laenggeng and Lumalang pada tahun 2015 menunjukkan bahwa remaja yang mengonsumsi kalori 95,0% lebih banyak dari yang dibutuhkan, protein 75,0% lebih banyak, dan lemak 85,7% lebih banyak memiliki status gizi yang lebih baik⁶. Unsur paling signifikan yang mempengaruhi status gizi remaja juga

diduga adalah tingkat pengetahuan gizi mereka, sikap dan perilaku seseorang dalam pengambilan keputusan makanan dipengaruhi oleh tingkat kesadaran gizinya, yang pada akhirnya akan berdampak pada status gizinya. Keadaan gizi diyakini membaik dengan tingkat pengetahuan seseorang.

Hasil penelitian sebelumnya di SMA Wilayah Jakarta Selatan menunjukkan sebanyak 60,6% siswa/i tidak sarapan⁷. Angka ini jauh lebih tinggi dibandingkan angka remaja yang tidak sarapan di DKI Jakarta sebesar 18,6% sedangkan data dari *Global School Health Survey* tahun 2015, lebih dari separuh remaja di Indonesia tidak sarapan (62%) Angka tersebut lebih besar.

Studi pendahuluan yang telah dilakukan di SMA Wilayah Jakarta Selatan, dari 30 siswa kelas X dan XI, terdapat 40% siswa tidak pernah melakukan sarapan pagi, 33,3 % siswa sering melakukan sarapan pagi dan 26,6 % siswa jarang sarapan pagi. Status gizi siswa di Wilayah Jakarta Selatan terdapat bahwa 42,2% mengalami status gizi kurang, 35,3% mengalami status gizi baik dan 23,33 % mengalami status gizi lebih. Pengetahuan gizi terdapat bahwa 70 % siswa kurang dalam pengetahuan gizi, dan 30% siswa baik pengetahuan gizinya. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk mengetahui hubungan pengetahuan gizi, kebiasaan sarapan dan asupan zat gizi makro dengan status gizi pada remaja di SMA Wilayah Jakarta Selatan

Methods (Metode Penelitian)

Jenis Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain observasional analitik yang dilaksanakan pada bulan Februari - Mei 2023 di SMA Wilayah Jakarta Selatan. Penelitian ini sudah mendapatkan persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Non Kedokteran Universitas Muhammadiyah Prof. DR. Hamka dengan Nomor 03/23.03/02354.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa/siswi kelas X dan XI SMA Wilayah Jakarta Selatan yang berjumlah 504 yang aktif dalam mengikuti pendidikan di sekolah, dimana semua siswa/siswi merupakan usia remaja. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *proposional random sampling*. Jumlah sampel dihitung berdasarkan rumus *Lamshow* sehingga didapatkan 78 siswa dan untuk mengantisipasi adanya *drop out* maka hasil tersebut ditambahkan 10% sehingga total sampel yang dibutuhkan sebanyak 86 siswa.

Data dikumpulkan secara langsung dengan metode survey langsung. Instrumen pada penelitian ini yaitu *informed consent*, kuesioner. Pengumpulan data pengetahuan diperoleh dari pengisian form kuesioner, hasil data diolah menggunakan SPSS dikategorikan menjadi Baik, Sedang, Kurang. Data kebiasaan sarapan diperoleh dari pengisian form kuesioner, hasil data diolah menggunakan SPSS dan dikategorikan menjadi Baik, Cukup, Kurang. Data asupan zat gizi makro diperoleh dengan formulir *food record* waktu sarapan pagi selama 7 hari berturut-turut. Kebutuhan zat gizi makro sarapan diolah menggunakan *software NutriSurvey2007* dan dibandingkan dengan Angka Kecukupan Gizi (AKG), sehingga didapatkan persentase asupan zat gizi makro sarapan. Asupan makan dikategorikan menjadi kurang, normal dan lebih. Data status gizi diperoleh dengan pengukuran antropometri yaitu penimbangan berat badan dan tinggi badan menggunakan timbangan digital dan *mikrotoice* sebanyak 2 kali pengukuran. Hasil data status gizi diolah menggunakan *WHO Anthroplus* dan ditentukan berdasarkan IMT/U. Status gizi dikategorikan menjadi status gizi kurang, gizi baik, gizi lebih dan obesitas. Uji hubungan antar variabel menggunakan *Uji Chi-Square*

Results (Hasil)

Karakteristik Responden

Penelitian ini mengambil variabel karakteristik responden berupa usia dan jenis kelamin. Distribusi karakteristik responden dalam penelitian ini dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden Remaja

Karakteristik	Jumlah (n)	Persen (%)
Usia Responden		
14 – 16 tahun	46	53,5
17 – 18 tahun	40	46,5
Jenis Kelamin		
Laki – laki	50	58,1
Perempuan	36	41,9

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan sebagian besar responden berusia 16 tahun (46.5%) dan usia terendah berusia 14 tahun (1,2%), dengan jenis kelamin laki-laki 50 (58,1%), usia tersebut dibutuhkan pemenuhan kebutuhan gizi untuk mengoptimalkan proses pertumbuhan dan perkembangan tubuh serta membantu konsentrasi belajar, beraktivitas dan bersosialisasi².

Status Gizi

Status gizi dalam penelitian ini menggunakan indeks IMT/U berdasarkan pengukuran antropometri berat badan dan tinggi badan. Hasil pengukuran antropometri kemudian diklasifikasikan menjadi kategori kurang,

normal, overweight dan obesitas. Distribusi proporsi status gizi remaja dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Proporsi Status Gizi Remaja

Status Gizi	Jumlah (n)	Persen (%)
Kurang	10	11,6
Baik	56	65,1
Lebih	20	23,2

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki status gizi baik (Z-Score –2SD sampai dengan +1 SD) sebesar (65,1%) dan paling sedikit dengan status gizi kurang sebesar (11,6%).

Pengetahuan Gizi

Variabel pengetahuan gizi dalam penelitian ini diklasifikasikan menjadi tiga kategori yaitu kurang, sedang dan baik. Hasil distribusi pengetahuan gizi dalam penelitian ini dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Distribusi Proporsi Pengetahuan Gizi Remaja

Pengetahuan Gizi	Jumlah (n)	Persen (%)
Kurang	18	20,9
Sedang	25	29,1
Baik	43	50,0

Tabel 3 menunjukkan bahwa dari 86 responden di SMA Wilayah Jakarta Selatan, sebagian responden memiliki pengetahuan gizi yang baik sebesar 50,0% dan responden yang memiliki kategori pengetahuan gizi kurang sebesar 20,9 %.

Kebiasaan Sarapan

Kebiasaan sarapan diamati dalam waktu seminggu baik pada hari sekolah maupun hari libur. Kebiasaan sarapan kemudian dikategorikan menjadi tiga yaitu kurang, cukup dan baik. Hasil distribusi kebiasaan sarapan remaja dapat dilihat pada Tabel 4.

Tabel 4. Distribusi Proporsi Kebiasaan Sarapan Remaja

Kebiasaan Sarapan	Jumlah (n)	Persen (%)
Kurang	6	7,0
Cukup	73	84,9
Baik	7	8,1

Tabel 4 menunjukkan bahwa mayoritas remaja di SMA Wilayah Jakarta Selatan memiliki kebiasaan sarapan yang cukup (84.9%). Responden yang memiliki kebiasaan sarapan yang kurang 7,0%. Berdasarkan Tabel 4 menunjukkan bahwa mayoritas remaja di SMA Wilayah Jakarta Selatan sebanyak 84,9 % memiliki kebiasaan sarapan yang cukup. Sebanyak 39 32,6% remaja tergolong jarang sarapan. Berdasarkan Tabel 2 dapat dikatakan bahwa sebanyak 76,7% remaja di SMA

Wilayah Jakarta Selatan memiliki kebiasaan sarapan yang kurang baik. Sebanyak 13 remaja tergolong jarang sarapan 15,1 % (1-2 kali seminggu), remaja yang tergolong kadang-kadang dalam melakukan sarapan pagi sebanyak 20 (23,3%) (3-4 kali seminggu) dan remaja yang tergolong sering sarapan sebanyak 53 (61,6%) (5-7 kali seminggu).

Penelitian ini melihat asupan energi dan zat gizi makro (protein, lemak dan karbohidrat) dari sarapan remaja selama tujuh hari baik pada hari sekolah maupun

Makanan yang paling banyak dikonsumsi remaja saat sarapan adalah Susu, roti tawar, nasi, telur dan nugget. Selain itu mereka tidak mengonsumsi makanan yang beragam. Hal ini membuat asupan energi sarapan remaja belum memenuhi AKG untuk sarapan.

Data asupan diperoleh dengan kuesioner food record dan dilakukan konfirmasi jenis makan dan berat Yang dikonsumsi melalui wawancara ketika pengumpulan data. Hasil distribusi asupan energi dan zat gizi makro dapat dilihat pada tabel 5.

Tabel 5. Distribusi Asupan Energi dan Zat Gizi Makro Sarapan Makro Remaja Selama 7 Hari

Asupan Zat Gizi	Jumlah (n)	%	Rata-Rata	Min/Max
Asupan Energi				
Kurang	81	94,2	299.74	58.27-600.3
Normal	4	4,7		
Lebih	1	1,2		
Asupan Protein				
Kurang	37	43,0	14.86	3.91-24.14
Normal	41	47,7		
Lebih	8	9,3		
Asupan Lemak				
Kurang	46	53,5	16.36	3.09-484
Normal	29	33,7		
Lebih	11	12,8		
Asupan Karbohidrat				
Kurang	83	96,5	34.59	10.87-101.09
Normal	1	1,2		
Lebih	2	2,3		

Tabel 5 menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami defisiti asupan energi kurang (81 %) dan lebih 1,2%,asupan lemak kurang (46 %) dan lebih 12,8 %, asupan karbohidrat kurang (83%) dan normal 1,2 %, sedangkan asupan protein memiliki asupan gizi yang normal (47,7%) dan lebih 9,3 %. Dibandingkan dengan rata-rata sesuai dengan jenis kelamin, yaitu pada laki - laki, jumlah energi 663 kkal jumlah protein 18,7 gr, jumlah lemak 21,25 gr, dan jumlah karbohidrat 100 gr.

Sedangkan pada perempuan jumlah energi 525 kkal, jumlah protein 16,25, jumlah lemak 17,5 gr, dan jumlah karbohidrat 75 gr (AKG, 2019). Asupan terendah untuk energi 58,27 kkal dan tertinggi 600,3 kkal, asupan terendah untuk protein 3.91 gr dan tertinggi 24.14 gr, asupan terendah untuk lemak 3.09 gr dan tertinggi 484 gr,

asupan terendah untuk maka karbohidrat 10.87 gr dan tertinggi 101.09 gr.

Analisis Hubungan Pengetahuan Gizi, Kebiasaan Sarapan, Asupan Energi dan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi

Pada penelitian ini dilakukan uji hubungan beberapa faktor yang diduga berpengaruh terhadap status gizi remaja. Analisis hubungan pengetahuan gizi dengan status gizi pada remaja dapat dilihat pada Tabel 6. Hasil uji hubungan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi dapat dilihat pada tabel 7. Hubungan antara asupan energi dan zat gizi makro (protein, lemak dan karbohidrat) dengan status gizi pada penelitian ini diuji menggunakan *chisquare*. Hasil uji hubungan dapat dilihat pada tabel 8.

Tabel 6. Analisis Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi pada Remaja

Pengetahuan Gizi	Status gizi						PR (95% CI)	Pvalue
	Tidak Baik		Baik		Total			
	n	%	n	%	n	%		
Kurang	7	38,9	11	61,1	18	100	1,245 (0,426 - 3,639)	0,688
Baik	23	33,8	45	66,2	68	100		

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan bahwa proporsi responden dengan status gizi tidak baik ditemukan lebih

banyak memiliki pengetahuan gizi yang kurang (38,9%) dibandingkan dengan responden yang memiliki

pengetahuan gizi yang baik (33,8%). Sedangkan, proporsi responden dengan status gizi baik ditemukan lebih banyak pengetahuan gizi yang baik (66,3%) dibandingkan dengan responden yang memiliki pengetahuan gizi yang kurang (61,1%). Hal ini dapat disimpulkan bahwa semakin kurang pengetahuan gizi seimbang maka semakin besar resiko kejadian mengalami keadaan gizi tidak normal.

Hasil uji statistik menggunakan uji Chi Square pada derajat kepercayaan (CI) 95% menunjukkan nilai $p=0,688$ ($p<0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi dengan status gizi remaja di SMA Wilayah Jakarta Selatan .

Analisis Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Status Gizi pada Remaja

Berdasarkan tabel 7 menunjukkan bahwa proporsi responden dengan status gizi tidak baik ditemukan lebih banyak memiliki kebiasaan sarapan yang cukup (36,7%) dibandingkan dengan responden yang memiliki kebiasaan sarapan yang baik (63,3%). Sedangkan, proporsi responden kebiasaan sarapan dengan status gizi baik ditemukan lebih banyak yang baik (85,7%) dibandingkan dengan responden yang memiliki kebiasaan sarapan yang kurang (14,3 %). Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh nilai $pvalue$ sebesar 0.413 ($p<0.05$). Maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan sarapan dengan status gizi remaja SMA Wilayah Jakarta Selatan.

Tabel 7. Analisis Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Status Gizi pada Remaja

Kebiasaan Sarapan	Status gizi						PR (95% CI)	Pvalue
	Gizi Tidak Baik		Gizi Baik		Total			
	N	%	n	%	N	%		
Kurang-Cukup	29	36,7	50	63,3	79	100	3,480, (0,399 -30,353)	0,413
Baik	1	14,3	6	85,7	7	100		

Tabel 8 menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami defisit asupan zat gizi makro berdasarkan AKG 2019 yaitu, energi sebanyak (34,1%), protein

(31,1%), lemak (36,8%) dan karbohidrat sebanyak (34,1%). Asupan zat gizi dapat dilihat pada tabel 8.

Tabel 8. Analisis Hubungan Asupan Zat Gizi Makro Sarapan dengan Status Gizi pada Remaja

Asupan Zat Gizi	Status Gizi						PR (95%) CI	P Value
	Gizi Tidak Baik		Gizi Baik		Total			
	n	%	n	%	N	%		
Energi								
Tidak Normal	28	34,1	54	65,9	82	100	1,964 (0,314 - 12.282)	0,608
Normal	2	50,0	2	50,0	4	100		
Protein								
Tidak Normal	14	31,1	31	68,9	45	100	1,964 (0,314 - 12.282)	0,608
Normal	16	39,0	25	61,0	41	100		
Lemak								
Tidak Normal	21	36,8	36	63,2	57	100	1,296 (0,500 - 3,362)	0,593
Normal	9	31,0	20	69,0	29	100		
Karbohidrat								
Tidak Normal	29	34,1	56	65,9	85	100	0,341 (0,254 - 0,458)	0,349
Normal	1	100,0	0	0,0	1	100		

Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh nilai $pvalue$ sebesar 0.608 ($p<0.05$). Maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara asupan energi dengan status gizi remaja SMA Wilayah Jakarta Selatan. Hasil perhitungan Prevalensi Ratio (PR) menunjukkan responden yang memiliki asupan energi kurang berpeluang 1,964 kali untuk memiliki status gizi

tidak baik dibandingkan dengan responden yang memiliki asupan energi baik.

Asupan protein pada table 8 sebanyak (31,1 %). Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh nilai $pvalue$ sebesar 0.608 ($p<0.05$). Maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara asupan protein dengan status gizi remaja SMA Wilayah Jakarta Selatan. Hasil perhitungan Prevalensi Ratio (PR)

menunjukkan responden yang memiliki asupan protein kurang berpeluang 1,964 kali untuk memiliki status gizi tidak baik dibandingkan dengan responden yang memiliki asupan protein baik.

Asupan lemak pada table 8 sebanyak (36,8%). Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh nilai *pvalue* sebenar 0,593 ($p < 0.05$). Maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara asupan zat gizi makro dengan status gizi remaja SMA Wilayah Jakarta Selatan. Hasil perhitungan Prevalensi Ratio (PR) menunjukkan responden yang memiliki asupan lemak kurang berpeluang 1,296 kali untuk memiliki status gizi tidak baik dibandingkan dengan responden yang memiliki asupan lemak baik.

Asupan karbohidrat pada table 8 sebanyak (34,1 %). Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh nilai *pvalue* sebenar 0.349 ($p < 0.05$). Maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara asupan zat gizi makro dengan status gizi remaja SMA Wilayah Jakarta Selatan. Hasil perhitungan Prevalensi Ratio (PR) menunjukkan responden yang memiliki asupan karbohidrat kurang berpeluang 0,341 kali untuk memiliki status gizi tidak baik dibandingkan dengan responden yang memiliki asupan karbohidrat baik.

Discussion (Pembahasan)

Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi

Hasil penelitian menunjukkan tidak terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi dengan status gizi remaja di SMA Wilayah Jakarta Selatan. Hal ini dikarenakan Pengetahuan gizi bukan merupakan penyebab langsung, namun penyebab langsung dari status gizi adalah asupan⁸. Menurut kerangka Unicef, faktor langsung dari status gizi dipengaruhi oleh asupan dan penyakit infeksi⁹. Jika konsumsi asupan makanan yang dikonsumsi tercukupi sesuai dengan kebutuhan maka status gizi individu tersebut akan optimal atau baik. Kuantitas energi yang dibutuhkan seseorang tergantung pada usia, jenis kelamin, berat badan dan kondisi khusus. Namun, sebaliknya jika konsumsi makanan yang dikonsumsi kurang atau lebih maka individu tersebut akan memiliki status gizi kurang atau lebih¹⁰.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Geofany menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi remaja usia 15-16 tahun di SMK Negeri 2 Kota Padang¹¹. Sebagian besar responden (50,0%) memiliki pengetahuan yang baik. Namun, peneliti juga menemukan sebagian jawaban yang salah dalam pertanyaan, yaitu berapa porsi sekali makan untuk sarapan, bagaimana cara membagi asupan gizi yang tepat dan manakah makanan sumber serat.

Kebiasaan Sarapan dengan Status gizi

Hasil penelitian menunjukkan tidak adanya hubungan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi pada remaja. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Irdiana et al. pada siswa SMA di Kota Surabaya bahwa status gizi tidak berhubungan dengan kebiasaan sarapan, namun remaja yang memiliki status gizi baik selalu memiliki kebiasaan sarapan setiap hari¹². Penelitian tersebut mendukung hasil penelitian dimana konsumsi sarapan secara signifikan berkontribusi terhadap kecukupan gizi. Remaja yang sarapan lebih cenderung memiliki kualitas diet yang lebih baik, dan asupan makronutrien, mikronutrien dan serat yang tercukupi. Seseorang yang melewatkan sarapan akan menyebabkan tubuhnya mengalami kekurangan glukosa (hipoglikemia) dan ciri-ciri lain seperti: pusing, gemetar, lelah dan sulit untuk berkonsentrasi¹³.

Asupan Zat Gizi Makro Sarapan dengan status gizi

Penelitian ini menunjukkan tidak ada hubungan antara asupan zat gizi makro dan status gizi dimana sejalan dengan penelitian Rosida and Adi (2017) dimana tidak ada hubungan antara kecukupan energi dengan status gizi pada siswa Pondok Pesantren Al-Fattah Buduran, Sidoarjo¹⁴. Hal ini juga ditemukan pada penelitian Ade dan Mahmudiono (2013) bahwa asupan energi tidak berhubungan dengan status gizi. faktor lain yang mempengaruhi karena banyaknya responden yang jarang makan - makanan yang beranekaragam sehingga pemenuhan asupan gizi nya sangat kurang¹⁵. Status gizi merupakan keadaan yang diakibatkan oleh konsumsi, penyerapan dan penggunaan zat gizi dari makanan dalam jangka waktu yang lama.

Penelitian ini menunjukkan tidak ada hubungan antara kecukupan protein dan status gizi dimana sejalan dengan penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara asupan protein dengan status gizi¹². Menurut Almatsier, sumber protein yang baik didapatkan dari bahan makanan hewani, baik dalam jumlah maupun mutunya seperti telur, susu, daging, unggas, ikan, dan kerang¹⁰. Sumber protein nabati adalah kacang kedelai yang sering dihasilkan produk olahan seperti tempe dan tahu. Padi-padian serta produk hasil olahannya relatif rendah protein, akan tetapi karena dikonsumsi dalam jumlah yang banyak, maka dapat memberi sumbangan besar terhadap konsumsi protein¹⁶.

Penelitian ini menunjukkan tidak ada hubungan antara kecukupan lemak dan status gizi dimana sejalan dengan penelitian terdahulu¹², menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara kecukupan lemak dengan status gizi. Tidak terdapat adanya hubungan antara kecukupan lemak dan status gizi dapat disebabkan oleh berbagai hal antara lain, porsi makan yang tidak sesuai dengan kebutuhan asupan yang dibutuhkan oleh tubuh. Selain itu, lemak banyak terdapat

pada makanan yang bersumber dari hewani, seperti daging berlemak, jeroan, kulit dan sebagainya, serta lemak banyak terdapat pada minyak yang sering digunakan saat memasak atau menggoreng.

Penelitian ini menunjukkan tidak ada hubungan antara kecukupan karbohidrat dan status gizi dimana sejalan dengan penelitian Amalia tahun bahwa tidak ada hubungan bermakna antara asupan karbohidrat dengan status gizi¹⁷. Kekurangan asupan karbohidrat ini dikarenakan kurangnya variasi makanan sumber karbohidrat responden yang belum bervariasi dan dapat dilihat dari hasil frekuensi konsumsi makanan dengan bahan makanan nasi dan frekuensi makanan >1x/day. Makronutrien jenis karbohidrat cenderung lebih banyak dikonsumsi karena karbohidrat merupakan penyediaan energi utama dan sumber makanan yang cenderung lebih murah jika dibanding dengan makronutrien lain¹⁰.

Secara keseluruhan dari hasil penelitian dari 86 responden sebagian besar mengonsumsi mengonsumsi 300 gr nasi serta makanan siap saji seperti nugget dan sosis serta makanan sumber protein hewani seperti telur dalam sekali makan. Beberapa responden jarang mengonsumsi buah dan sayur. Remaja yang tidak mengonsumsi buah dan sayur beresiko 2 kali terkena obesitas. Selain asupan zat gizi, faktor lain yang dapat mempengaruhi status gizi seseorang diantaranya yaitu jumlah keluarga dan pendapatan keluarga. Hal tersebut yang dapat menyebabkan tidak adanya hubungan antara asupan zat gizi makro dengan status gizi, karena jumlah keluarga yang besar dengan pendapatan keluarga yang relatif rendah dapat mempengaruhi daya beli pangan yang nantinya berpengaruh terhadap kecukupan kebutuhan gizi pada keluarga tersebut. Sehingga asupan makan sarapan pagi belum mencukupi AKG

Conclusion (Simpulan)

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan tidak terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi, kebiasaan sarapan dan asupan zat gizi makro sarapan dengan status gizi remaja di SMA Wilayah Jakarta Selatan.

Recommendations (Saran)

Diharapkan kepada peneliti selanjutnya dapat menambah variabel eksternal seperti jumlah anggota keluarga, pendapatan keluarga dan uang saku untuk menambah referensi terkait kebiasaan keluarga.

References (Daftar Pustaka)

1. Sari RI. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Remaja Usia 12-15 Tahun Di Indonesia Tahun 2007. *Jakarta: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia*.2012;2007:10–35.
2. Kementrian Kesehatan Re. Riset Kesehatan Dasar Nasional. *Riskesdas* [Internet]. 2018;76. Available from: <https://www.litbang.kemkes.go.id/hasil-utama-riskesdas-2018/>
3. Tri Handari SR, Loka T. Hubungan Aktivitas Fisik dan Kebiasaan Konsumsi Fast Food dengan Status Gizi Lebih Remaja SMA Labschool Kebayoran Baru Jakarta Selatan Tahun 2016. *J Kedokt dan Kesehat*. 2017;13(2):153.
4. Purwanti S, Shoufiah R. Kebiasaan Sarapan Pagi Mempengaruhi Status Gizi Remaja Jurusan Kebidanan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Kalimantan Timur. *Politek Kesehat Kemenkes Kaltim*. 2017;(09):81–7.
5. Rohmah MH, Rohmawati N, Sulistiyani S. Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Jajan dengan Status Gizi Remaja di Sekolah Menengah Pertama Negeri 14 Jember. *Ilmu Gizi Indones* [Internet]. 2020;04(01):39–50. Available from: <file:///C:/Users/user/AppData/Local/Temp/155-957-1-PB.pdf>
6. Laenggeng AH, Lumalang Y. Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Sikap Memilih Makanan Jajanan Dengan Status Gizi Siswa Smp Negeri 1 Palu. *Healthy Tadulako Journal*. 1(1):49–57.
7. Nisa, H., Yuliana, A. D., Salsabila, S. F., & Fadhillah, A. N. Hubungan Karakteristik Individu Dan Gaya Hidup Sedentari Dengan Status Gizi Lebih Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19: Relationships Of Individual Characteristics And Sedentary Lifestyle With Overnutrition In University Students During The Covid-19 Pandemic. *Quality: Jurnal Kesehatan*. 16(1), 55-63.
8. Gizi P, Terhadap S, Pemilihan P, Jajanan M. *Jurnal Kesehatan*. agustina,2019. 2022;10(3):140–8.
9. The State Of The World ' S The State Of The World ' S Children. 1998.
10. Almatier, Sunita. "Prinsip dasar ilmu gizi." 2001.
11. Adelina Geofany. Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Praktik Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Pada Remaja Usia 15-16 Tahun Di SMK Negeri 2 Kota Padang Tahun 2020. PhD Thesis. *Universitas Andalas*.2020;
12. Irdiana W, Nindya TS. Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Asupan Zat Gizi dengan Status Gizi Siswi SMAN 3 Surabaya Correlation between the Habit of Eating Breakfast , Nutrient Intake and

- Nutritional Status of Female Students in SMAN 3 Surabaya. *Amerta Nutrition*. 2017;227–35.
13. Arista, C. N., Gifari, N., Nuzrina, R., Sitoayu, L., & Purwara, L. Perilaku Makan, Kebiasaan Sarapan, Pengetahuan Gizi Dan Status Gizi Pada Remaja Sma Di Jakarta: Relationship of Eating Behavior, Breakfast Habits, Nutrition Knowledge with Nutritional Status of Students SMA in Jakarta. *Jurnal Pangan Kesehatan dan Gizi Universitas Binawan*. 2(1), 1-15.
 14. Rosida H, Adi CA. Hubungan Kebiasaan Sarapan , Tingkat Kecukupan Energi , Siswa Pondok Pesantren Al-Fattah Buduran , Sidoarjo. *Media Gizi Indones*. 2017;12(2):116–22.
 15. Dewi, A. C. N., & Mahmudiono, T. Hubungan pola makan, aktivitas fisik, sikap, dan pengetahuan tentang obesitas dengan status gizi pegawai negeri sipil di kantor dinas kesehatan provinsi jawa timur. *Media Gizi Indonesia*, 9(1), 42-48..
 16. Octavia, Z. F. (2020). Frekuensi Dan Kontribusi Energi Dari Sarapan Meningkatkan Status Gizi Remaja Putri. *Jurnal Riset Gizi*. 2020.8(1), 32-36.
 17. Furkon LA. Ilmu Gizi dan Kesehatan. *J Chem Inf Model*. 2016;53(9):1689–99.