

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Status gizi menjadi tolak ukur dalam pemenuhan nutrisi pada anak dan pemanfaatan zat gizi yang ditunjukkan oleh berat badan dan tinggi badan pada anak. Saat remaja zat gizi yang dibutuhkan sangat tinggi karena masa remaja merupakan masa pertumbuhan. Remaja memerlukan kalsium, zat besi, energi/kalori, vitamin, zinc dan protein, untuk melakukan kegiatan harian seperti halnya aktivitas sekolah. Setiap remaja senantiasa berharap berada pada kondisi fisik yang prima untuk menjalani kegiatan harian. Dengan mengonsumsi makanan, energi akan mereka peroleh. Energi yang mereka peroleh akan mengembalikannya energi yang telah dikeluarkan oleh tubuh (Winarsih, 2018). Banyak remaja yang tidak mempertimbangkan energi yang dikonsumsi dengan energi yang dikeluarkan, hal ini menyebabkan masalah gizi seperti kelebihan berat badan dan sebaliknya, jika energi yang dikeluarkan terlalu banyak dan tanpa diimbangi dengan mengonsumsi makanan yang bergizi hal itu akan menyebabkan gizi kurang (Mardalena, 2017).

Masalah gizi yang terjadi pada remaja ditimbulkan dari beberapa faktor diantaranya tingkat pendidikan, kebiasaan makan pagi, pengetahuan tentang makanan bergizi, tingkat pendapatan ekonomi keluarga, penyakit menular dan pola asuh orang tua. Sarapan adalah aktivitas makan yang dilakukan pada pagi hari sebelum menjalani aktifitas sehari-hari yang melibatkan zat tenaga, zat pengatur dan zat pembangunan. Gizi remaja dipengaruhi oleh pola sarapan yang baik. Sarapan merupakan salah satu kebutuhan yang hendaknya dilakukan

secara rutin setiap pagi guna memenuhi nutrisi yang diperlukan oleh tubuh, meningkatkan perkembangan otak dan menghindari risiko malnutrisi dan obesitas pada anak (Kalsum, U dan Raden, 2016). Komposisi yang seimbang antara protein (10-25%), karbohidrat (45-65%), lemak (30%) dan berbagai vitamin lainnya diperlukan untuk mengoptimalkan perkembangan otak, pertumbuhan fisik, kecerdasan dan kematangan sosial (Waryono, 2010).

Menurut hasil survei *National Health And Nutrition Examination Surveys (NHANES)* pada tahun 2015-2016 sebanyak 3,7% remaja usia 12- 19 tahun yang mengalami gizi kurang dan meningkat menjadi 4,7% pada tahun 2017-2018 (Cheryl, Margaret, 2020). Sebanyak 16,6% remaja usia 12-19 tahun yang mengalami kegemukkan pada tahun 2015-2016 dan menurun menjadi 16,1% pada tahun 2017-2018. Sedangkan jumlah remaja usia 12-19 tahun yang mengalami obesitas sebanyak 18,5% pada tahun 2015- 2016 dan meningkat menjadi 19% pada tahun 2017-2018 (Cheryl, Margaret, 2020). Hasil Riskesdas tahun 2018 mengenai status gizi remaja di Indonesia berdasarkan usia remaja (16-18 tahun) terdapat sebanyak 1,4% yang mengalami status gizi buruk, 6,7% yang mengalami status gizi kurus, 78,3% yang mengalami status gizi baik, 9,5% yang mengalami status gizi gemuk dan 4,0% yang mengalami status gizi obesitas (Riskesdas, 2018). Berdasarkan Riskesdas 2018 pada tingkat provinsi Jawa timur status gizi pada remaja usia 16-18 tahun dengan kondisi sangat kurus 1,12%, kurus 6,81%, normal 75,68%, gemuk 11,32%, dan obesitas 5,06%. Sedangkan di Ponorogo status gizi pada remaja usia 16-18 tahun dengan kondisi sangat kurus 1,65%, kurus 10,33%, normal 69,28%, gemuk 13,17% obesitas 5,56% (Riskesdas, 2018). Berdasarkan hasil studi pendahuluan di tiga SMA yaitu di SMAN 1 Bungkal, SMAN 1 Jetis dan di SMAN 1 Balong

mengenai komponen sarapan pagi diperoleh data sebagai berikut, di SMAN 1 Bungal didapatkan 13 siswa dengan komponen sarapan pagi yang baik dan 2 siswa dengan komponen sarapan pagi yang buruk, di SMAN 1 Jetis didapatkan 5 siswa dengan komponen sarapan pagi yang baik dan 10 siswa dengan komponen sarapan yang buruk, di SMAN 1 Balong didapatkan 7 siswa dengan komponen sarapan yang baik dan 8 siswa dengan komponen sarapan pagi yang buruk. Sedangkan mengenai status gizi diperoleh data sebagai berikut di SMAN 1 Bungal 4 siswa kurus, 8 siswa normal, 2 siswa kegemukan, di SMAN 1 Jetis 2 siswa kurus, 8 siswa normal, 2 siswa kegemukan, 2 siswa obesitas, di SMAN 1 Balong 4 kurus, 8 normal, 2 kegemukan, sehingga dapat disimpulkan bahwa SMA yang memiliki komponen sarapan pagi yang buruk dan masalah status gizi yang tinggi terdapat di SMAN 1 Jetis

Dari artikel yang termuat didalam (Choirunnisa, 2015) diketahui bahwa aktivitas sarapan pagi disekolah berhubungan dengan status gizi normal pada remaja di sekolah. Oleh sebab itu komposisi sarapan harus mengandung bahan-bahan yang berkualitas baik dari sumber makanan yang harus memenuhi 20-30% dari total energi harian, tepat jumlah dan porsinya, serta waktu pemberian (Judarwanto, 2008). Remaja yang mengkonsumsi makanan pagi dengan sumbern tinggi protein, seperti telur dan makan siang dengan sumber rendah kalori dapat mengendalikan nafsu makannya selama 1 hari penuh. Sarapan berperan penting terhadap asupan gizi total harian. Sarapan menyumbang kurang lebih 25% dari asupan gizi total harian, yang jumlahnya cukup dan signifikan. Jika kebutuhan energi dan protein perhari adalah 2000 kkal dan 50 g, maka makan pagi menyumbang 500 kkal energi dan 12,5 g protein.

Munculnya resiko yang berkaitan dengan peningkatan indeks massa tubuh berhubungan dengan perilaku seseorang yang sering melewatkan sarapan (Sakurai et al., 2017), adanya kebiasaan menyinggalkan sarapan juga beresiko terhadap munculnya penyakit tidak menular seperti penyakit kardiovaskuler (Cahill, L.E., Chiuve, 2013). Menurut (Hardinsyah, 2013) 4 hal yang harus diperhatikan dalam sarapan sehat yakni yang pertama adalah jenisnya, termasuk makanan dan minuman yang dikonsumsi. Kedua, kebutuhan gizi 15-30% dari kebutuhan harian harus tercukupi. Ketiga adalah makanan yang dikonsumsi, makanan harus bersih dan terhindar dari kotoran, dan yang terakhir adalah waktu. Salah satu faktor penyebab meningkatnya berat badan pada seseorang yakni kebiasaan meninggalkan sarapan. Semakin sering seorang individu meninggalkan sarapan maka kesempatan untuk membeli snack, meninggalkan makan siang, dan memiliki pola hidup yang kurang baik juga akan meningkat (Ali Ratibi *et al.*, 2019). Sarapan berpengaruh terhadap status gizi seorang individu serta berkontribusi terhadap sumbangan zat gizi perharinya. Remaja akan berisiko kekurangan zat gizi apabila tidak sarapan, apabila hal tersebut terjadi dalam waktu yang cukup lama, maka akan mempengaruhi status gizi remaja. Dengan sarapan yang baik remaja akan menerima sumbangan energi sebanyak 20%. Ketika tubuh mengkonsumsi zat gizi yang cukup dan digunakan dengan baik maka akan didapatkan status gizi yang optimal, sehingga pertumbuhan fisik, pertumbuhan otak dan kemampuan kerja otak akan optimal (Asih et al., 2017).

Munculnya masalah gizi pada remaja bisa disebabkan karena rendahnya pemahaman gizi pada remaja, tidak teraturnya pola makan yang dimiliki, serta

adanya sikap mudah tergiur dengan promosi makanan siap saji. Adanya pengaruh dari teman sebaya dan kurangnya kebiasaan sarapan pada keluarga juga menjadi penyebab munculnya masalah gizi pada remaja (Adriani, M., & Wirjatmadi, 2016). Salah satu dampak yang akan timbul ketika remaja kekurangan gizi adalah memiliki berat bada yang terlalu kecil sehingga berpengaruh terhadap sistem reproduksi. Dan apabila remaja memiliki status gizi berlebih akan berisiko mengalami penyakit seperti hipertensi, DM, penyakit jantung koroner dan lain-lain (Syahfitri, Y., Yanti, 2016).

Membiasakan sarapan pagi merupakan salah satu usaha pencegahan untuk menangani permasalahan gizi pada remaja guna mewujudkan gizi yang seimbang. Masa remaja adalah masa penting karena merupakan masa tumbuh kembang otak, oleh karena itu penting sekali untuk remaja teratur sarapan setiap hari (K. Jannah, 2017). Sarapan pagi sangat dibutuhkan mausia karena hal itu berguna untuk mencukupi jumlah energi yang dibutuhkan untuk beraktivitas pada awal waktu (Hardinsyah & Aries, 2016). Begitu pentingnya sarapan pagi bagi tiap individu, Kementerian Kesehatan RI membuat “Pembiasaan Sarapan Pagi” sebagai salah satu bentuk dari pedoman dalam 10 Pesan Umum Gizi Seimbang yang harus dikonsumsi setiap hari.

Dari latar belakang diatas peneliti tertarik untuk meneliti tentang “Hubungan Komponen Sarapan Pagi Dengan Status Gizi Pada Remaja Di SMAN 1 Jetis”

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut “Bagaimana Hubungan Komponen Sarapan Pagi Dengan Status Gizi Pada Remaja Di SMAN 1 Jetis?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara komponen sarapan pagi dengan status gizi pada remaja

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi Komponen Sarapan Pagi pada Remaja Di SMAN 1 Jetis
2. Mengidentifikasi Status Gizi pada Remaja Di SMAN 1 Jetis
3. Menganalisis Hubungan Komponen Sarapan Pagi Dengan Status Gizi pada Remaja Di SMAN 1 Jetis

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini sebagai rujukan sumber ilmiah bagi tenaga kesehatan yang terutama di dalam bidang keperawatan khususnya untuk mengetahui hubungan komponen sarapan pagi dengan status gizi pada remaja

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Institusi

Dapat digunakan sebagai pengembangan ilmu dalam kategori keperawatan sehingga dapat menjadikan referensi baru yang dapat digunakan bagi mahasiswa keperawatan

2. Bagi Responden

Hasil ini dapat digunakan remaja untuk mendapatkan informasi terkait dengan hubungan sarapan pagi dengan status gizi pada remaja

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai sumber referensi bagi peneliti selanjutnya guna meneliti lebih lanjut tentang hubungan sarapan pagi dengan status gizi pada remaja

1.5 Keaslian Penelitian

1. Sheila Monica Kelly Amalia (2019) “Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan Dengan Status Gizi Pada Siswa SMP Negeri 5 Banyuwangi”. Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan desain cross sectional. Sampel yang digunakan adalah 37 siswa kelas 7 SMP Negeri 5 Banyuwangi. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Proportionate Stratified Sampling*. Pengambilan data dilaksanakan dengan mewawancarai responden menggunakan kuesioner food recall 3x24 jam, dasar penentuan kuesioner kebiasaan sarapan dan status gizi adalah pengukuran IMT/U. Peneliti ini menggunakan analisis statistik uji regresi. Perbedaan dengan peneliti sebelumnya yaitu pada cara pengambilan sampel dan analisis datanya. Peneliti sebelumnya menggunakan *Proportionate Stratified Sampling* dan uji regresi sedangkan peneliti sekarang menggunakan *Purposive Sampling* dan uji chi square. Persamaan dengan penelitian ini terletak pada variabel yang sama-sama meneliti tentang sarapan pagi dengan status gizi
2. Busyra Hanim, Ingelia, Dany Ariyani (2022) “Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar”. Peneliti ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian cross sectional. Penelitian berlangsung pada bulan Oktober hingga Desember tahun 2021. Populasi

yang terlibat pada penelitian ini adalah semua siswa kelas V di SD Negeri 48 Kota Pekanbaru dengan jumlah 53 orang. Teknik sampling yang digunakan yaitu sampling jenuh, dimana semua populasi dilibatkan untuk menjadi sampel yakni sebanyak 53 responden. Analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat. Proses analisis data memakai uji chi-square. Perbedaan dengan peneliti sebelumnya yaitu pada subjeknya. Peneliti sebelumnya menggunakan subjek anak sekolah dasar sedangkan peneliti sekarang menggunakan subjek remaja SMA. Persamaan dengan penelitian ini yaitu sama-sama meneliti sarapan pagi dan status gizi.

3. Siti Munawaroh, Elmie Muftiana, Yayuk Dwirahayu (2020) “Hubungan Kebiasaan Makan Pagi (Sarapan) Dengan Status Gizi Anak Usia Sekolah Di SD Muhammadiyah Terpadu Ponorogo” The research was conducted at SD Muhammadiyah Terpadu Ponorogo class 4 and 5 with a sampel of 113 students. The measuring instrument used was a questionnaire to explore the variabel of breaking habit, while to determine the nutritional status of students using a weighing scale. Nutritional status was calculated IMT/U. The bivariated analysis test used the Chi-Square test of significance level 0.05. Perbedaan dengan peneliti sebelumnya yaitu pada subjeknya. Peneliti sebelumnya menggunakan subjek anak sekolah dasar sedangkan peneliti sekarang menggunakan subjek remaja SMA. Persamaan dengan penelitian ini yakni sama-sama meneliti sarapan pagi dan status gizi.

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Sarapan Pagi

2.1.1 Definisi Sarapan Pagi

Sarapan merupakan aktivitas makan yang berlangsung di pagi hari, dimana hal tersebut berguna untuk mendukung proses berfikir dan melakukan kegiatan fisik serta menghindari terjadinya kekurangan ataupun kelebihan gizi (Astuti, P., & Utami, 2017). Komponen sarapan yang baik terdiri dari beberapa sumber zat gizi seperti karbohidrat, protein, rendah lemak serta tinggi serat. Sangat diperlukan untuk mengoptimalkan pertumbuhan kesehatan seseorang. Sarapan berguna untuk meningkatkan kadar gula darah yang menurun ketika seseorang tidak menerima asupan makanan selama berjam-jam dengan cara mengambil cadangan lemak yang tersedia didalam tubuh (Saragi, L., Hasanah, O., & Huda, 2015)

Sarapan adalah aktivitas mengkonsumsi makan dan minum pada pagi, dimulai sesaat setelah bangun pagi hingga jam 9 pagi, dimana hal itu berguna untuk mencukupi 15-30% kebutuhan gizi harian agar tercipta kondisi yang sehat dan produktif (Kemenkes RI, 2014). Dari survey The American Dietetic Association dalam (Lasidi, 2018) diperoleh data bahwa diantara 3 waktu makan, sarapan merupakan waktu terpenting karena sarapan dibutuhkan untuk mengaktifkan daya kerja tubuh sehingga tidak cepat lelah. Sarapan merupakan hal yang penting bagi tiap anggota keluarga, terlebih lagi untuk anak sekolah karena biasanya

mereka memiliki jadwal yang padat saat di sekolah. Ketika anak melewatkan waktu sarapan mereka hanya memiliki sedikit energi sehingga hal tersebut bisa mempengaruhi proses belajar mereka saat di sekolah. Menurut (Mariza, Y. dan Kusumawati, 2013) remaja yang sering tidak sarapan memiliki resiko 3 kali lebih tinggi untuk sering mengonsumsi makanan ringan serta akan mengalami kesulitan dalam mengontrol nafsu makan, dimana hal itu dapat menyebabkan kenaikan berat badan.

2.1.2 Jumlah Asupan Pada Saat Sarapan

Setelah tidak mengonsumsi makanan sepanjang malam, sarapan berfungsi untuk mencukupi kebutuhan zat gizi pada pagi hari, mengontrol zat gizi agar tetap seimbang, mencegah terjadinya penurunan kadar gula dalam darah, serta mencegah terjadinya kekurangan cairan (Hardinsyah, 2012). Hasil riset Nestle Indonesia tahun 2012, dari sepuluh anak ada 4 anak yang mengonsumsi sarapan yang tidak bergizi. Dari sarapan yang baik akan diperoleh energi sebanyak 20%-25%. Pertumbuhan fisik, otak, dan kemampuan kerja otak akan berjalan dengan optimal apabila status gizi tersebut baik. Kebutuhan energi berkisar 400-500 kalori atau 20%-25 % dengan 8-9 gram protein (Rozanah F, 2017)

2.1.3 Manfaat Sarapan Pagi

Manfaat dari adanya kebiasaan mengonsumsi makan pagi menurut (Khomsan, 2010) yaitu :

- 1) Memberikan energi untuk otak

Kadar gula darah dapat meningkat dengan mengonsumsi karbohidrat ketika sarapan pagi. Ketika kadar glukosa dalam darah normal, maka konsentrasi juga akan meningkat saat kerja sehingga produktivitas akan meningkat.

2) Meningkatkan asupan vitamin

Sarapan berperan penting terhadap pemenuhan zat gizi pada tubuh manusia salah satunya adalah vitamin. Terpenuhinya zat gizi membantu dalam proses kerja tubuh.

3) Memperbaiki memori atau daya ingat

Dari beberapa penelitian yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa aktivitas tidur pada malam hari menyebabkan otak tidak mendapat asupan nutrisi. Dan ketika otak tidak mendapat menerima asupan glukosa yang cukup ketika makan pagi, hal itu akan menyebabkan fungsi kerja otak atau memori menurun.

4) Meningkatkan daya tahan tubuh terhadap stress

Berdasarkan sebuah survei didapatkan hasil bahwa ketika anak-anak dan remaja tidak mengonsumsi makanan dipagi hari, mereka akan mengalami kesulitan dalam berfikir dan enggan untuk beraktivitas. Sedang pada mereka yang mengonsumsi sarapan akan lebih bersemangat dalam beraktivitas, lebih fokus saat menerima pelajaran, aktif dalam berkegiatan dan dapat menyelesaikan masalah dengan baik.

2.1.4 Dampak Tidak Sarapan Pagi

Ketika seorang remaja tidak sarapan pagi berbagai masalah akan mereka rasakan. Salah satunya adalah kesulitan dalam berkonsentrasi selama waktu pembelajaran, selain itu mereka juga akan memiliki energi tubuh yang rendah sehingga tidak bersemangat dalam menjalankan aktivitas sehari-hari (Kemenkes RI, 2014). Permasalahan lain yang juga timbul ketika tidak sarapan adalah meningkatnya berat badan. Mereka yang tidak mengonsumsi makanan dipagi hari akan lebih sering merasakan lapar pada siang dan malam hari sehingga menyebabkan peningkatan konsumsi makanan pada siang dan malam hari. Hal tersebut mengakibatkan terjadinya peningkatan kadar gula yang disimpan sebagai glikogen. Sedikitnya kegiatan yang terjadi pada malam hari menyebabkan glikogen disimpan menjadi lemak sehingga hal itulah yang akan menyebabkan bertambahnya berat badan (Kemenkes RI, 2014)

2.1.5 Jenis Makanan Sarapan

Keluarga sangat berperan terhadap kebiasaan anak-anak dalam mengonsumsi sarapan pagi. Beberapa komposisi makanan yang banyak dikonsumsi ketika makan pagi pada 45.6% responden adalah makanan sepinggan, pada 32.4% responden adalah makanan sepinggan dan snack, pada 30.9% responden adalah nasi dengan lauk-pauk, dan 1.5% responden mengonsumsi makanan lengkap seperti nasi, dengan lauk-pauk, sayur, serta dengan minuman. Pada hari sekolah menu sarapan yang banyak dikonsumsi adalah makanan sepinggan, snack, serta

minuman, sedangkan pada hari libur makanan yang banyak dikonsumsi seperti nasi dan lauk-pauk serta sayur. Menu sarapan yang banyak dikonsumsi anak-anak adalah nasi dan lauk-pauk, nasi goreng, serta mi instan. Makanan sepinggan, snack, dan minuman berwarna banyak dikonsumsi anak-anak saat disekolah karena harganya murah dan terjangkau (Sari Anna F I, 2012).

Beberapa makanan yang hendaknya tersedia pada menu sarapan antara lain :

1. Susu

Didalam susu terdapat kandungan zat gizi dan kalori yang cukup lengkap, oleh sebab itu susu sangat cocok jika dijadikan sebagai menu sarapan. Namun, untuk memenuhi total kalori 25% perhari maka ketika mengkonsumsi susu harus ditambah dengan makanan lain seperti biskuit, roti dan lainnya.

2. Biskuit

Biskuit bisa menjadi pilihan pengganti untuk makanan sarapan. Agar 25% dari total kalori dapat terpenuhi, biskuit dapat dikombinasi dengan telur rebus ataupun jus buah.

3. Sereal

Dalam sereal terdapat zat gizi yang cukup lengkap. Ketika mengkonsumsi sereal dapat juga ditambahkan dengan roti, biskuit ataupun sandwich.

4. Buah-Buahan

Buah merupakan sumber mineral, vitamin, dan serat yang baik bagi tubuh. Saat mengonsumsi buah-buahan, buah dapat diolah menjadi jus ataupun dimakan secara langsung, buah juga dapat dikonsumsi ketika kita sedang dalam perjalanan atau saat tiba di sekolah dan tempat kerja.

5. Roti

Pada roti terdapat kadar kalori yang cukup tinggi. Untuk menu sarapan roti bisa dihidangkan dalam bentuk sandwich, roti isi selai atau keju, bisa juga dikombinasi dengan jus buah.

6. Telur

Telur merupakan sumber makanan yang mengandung banyak protein. Kandungan zat gizi yang terdapat pada telur antara lain kolesterol, vitamin E, A, B6, asam folat, B12, sehingga telur sangat cocok jika dijadikan sebagai menu sarapan pagi.

2.1.6 Faktor Yang Mempengaruhi Sarapan pagi

Pemenuhan kebutuhan gizi seseorang dapat dilakukan dengan salah satu cara yakni dengan mengonsumsi sarapan, beberapa faktor yang dapat berpengaruh terhadap kebiasaan sarapan pagi menurut Purba (2017) adalah sebagai berikut:

a. Faktor Predisposisi

1. Pengetahuan Gizi

Pendidikan mengenai gizi sangat penting apalagi bagi remaja agar ia menyukai beragam jenis makana terlebih sayuran dan buah, selain itu dapat menjaga kebersihan makanan.

2. Sikap Terhadap Gizi

Dalam hal ini seorang remaja dapat menilai tentang apa yang ia ketahui dan mempraktekannya seperti pemilihan makanan yang sehat.

3. Jenis Kelamin

Konsumsi makanan pada remaja laki-laki lebih banyak dibandingkan perempuan, hal tersebut disebabkan karena remaja perempuan terlalu mencemaskan terhadap adanya kenaikan berat badan.

b. Faktor Presipitasi

1. Peraturan Orang Tua Dalam Mengatur Sarapan Pagi

Peraturan orang tua sangat penting dalam pembentukan pola dan kebiasaan makan seorang remaja. Orang tua yang menerapkan sarapan pagi setiap hari maka seorang anak akan terbiasa untuk sarapan sebelum berangkat ke sekolah.

c. Faktor Pemungkin

1. Ketersediaan Sarapan Pagi di Rumah

Ketersedian sarapan merupakan ada tidaknya makanan yang disediakan oleh orang tua untuk sarapan. Penyebab banyak siswa yang tidak sarapan pagi dikarenakan tidak disediakan makanan atau kurang menariknya makanan untuk dikonsumsi.

2. Jarak Rumah ke Sekolah

Jarak yang ditempuh dari rumah ke sekolah juga menjadi faktor lain yang berkaitan dengan kebiasaan sarapan seorang siswa, apabila jarak rumah ke sekolah jauh maka siswa harus berangkat pagi dan waktu untuk sarapan tidak ada dengan kata lain tidak sempat sarapan.

Sedangkan menurut (Sari, 2013) kebiasaan sarapan dipengaruhi oleh antara lain:

a. Jenis Menu Sarapan

Menu sarapan yang baik adalah mengandung aneka ragam pangan seperti nasi, lauk, buah, susu. Sarapan pada gizi seimbang diantaranya mengandung karbohidrat (nasi, jagung, ubi), protein (telur, susu, ikan, tahu, tempe dll), mineral dan vitamin (dari sayur dan buah). Kualitas sarapan yang baik akan membantu proses tumbuh kembang pada masa remaja.

b. Ketersediaan Sarapan

Peran ibu dalam menyediakan makanan dirumah sangat penting untuk menciptakan kebiasaan sarapan pada anak. Ibu yang bekerja bisa saja tidak untuk memasak sehingga hal itu menyebabkan tidak tersedianya makanan saat sarapan.

c. Waktu makan

Waktu makan berperan dalam pembentukan kebiasaan sarapan seperti ketika seorang siswa terlambat bangun maka ia akan cenderung melewatkan waktu sarapan, selain itu penyediaan

makanan yang terlambat serta seseorang siswa yang tidak terbiasa makan di waktu pagi.

2.2 Status Gizi

2.2.1 Pengertian Status Gizi

Status gizi merupakan keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi atau keadaan yang timbul dari adanya keseimbangan antara pemasukan dan pengeluaran zat gizi. Kebutuhan zat gizi dari tiap individu berbeda-beda, hal itu berkaitan dengan umur, jenis kelamin, kegiatan yang dijalani dalam kehidupan sehari-hari, berat badan, dan lain-lain (Kemenkes, 2017).

Status gizi diartikan sebagai asupan makanan dan penggunaan zat gizi yang berpengaruh terhadap keadaan tubuh manusia. Salah satu cara yang dapat digunakan untuk memeriksa status gizi pada seseorang adalah dengan memeriksa data riwayat kesehatan yang dimiliki. Ketidakseimbangan zat gizi dapat diperiksa dengan melihat hasil skrining gizi, hasil pemeriksaan riwayat kesehatan, hasil pemeriksaan fisik, dan melihat hasil pemeriksaan laboratorium. Penentuan tujuan serta tindakan yang dilakukan dalam upaya memperbaiki zat gizi yang tidak seimbang dapat dilakukan dengan pemeriksaan status gizi. Status gizi merupakan hasil akhir dari keseimbangan antara zat gizi yang diterima oleh tubuh (nutrien input) dengan pengeluaran zat gizi untuk memenuhi kebutuhan tubuh (nutrien output)(Supriasa, 2012).

2.2.2 Klasifikasi Status Gizi

Penilaian status gizi pada anak dan remaja berdasarkan ketetapan standar antropometri dari Kementerian Kesehatan RI (2020) diambil dari standar WHO dengan menggunakan z-score yaitu :

Tabel 2.2 Klasifikasi Indeks Massa Tubuh/Umur

Indeks	Kategori Status Gizi	Ambang Batas Z-score
Umur (IMT/U) anak usia 5 - 18 tahun	Gizi Kurang (thinness)	-3 SD sd < -2 SD
	Gizi Baik (normal)	-2 SD sd +1 SD
	Gizi Lebih (overweight)	+1 SD sd +2 SD
	Obesitas (obese)	> +2 SD

2.2.3 Penilaian Status Gizi

Status gizi pada remaja dapat dinilai dengan memakai metode antropometri gizi. Penilaian antropometri gizi merupakan cara yang digunakan untuk menilai bentuk dan struktur tubuh sesuai dengan kelompok usia serta tingkat gizi. Penerapan metode penilaian antropometri merupakan salah satu cara yang digunakan untuk menilai status gizi seseorang. Penilaian antropometri digunakan untuk menilai standar dari faktor yang berhubungan dengan status gizi seperti usia, berat badan, tinggi badan dan indeks massa tubuh (Supriasa, 2014).

Pengelompokan penilaian status gizi menurut (Anggraeni, 2016) terdiri dari :

a. Berat Badan Menurut Umur (BB/U)

Parameter ini digunakan untuk menilai status gizi. Parameter ini tidak efisien jika digunakan untuk menilai status gizi individu yang mengalami gizi kurang pada waktu lampau dan saat ini.

b. Tinggi Badan Menurut Umur (TB/U)

Parameter ini menjelaskan tentang status gizi saat ini serta menjelaskan status gizi dimasa lalu.

c. Berat Badan Menurut Tinggi Badan (BB/TB)

Dalam keadaan normal dengan kurun waktu tertentu bertambahnya berat badan akan sejalan dengan penambahan tinggi badan. Sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara berat badan dengan tinggi badan. Berat badan ataupun tinggi badan menjadi faktor yang efektif digunakan untuk menilai status gizi saat ini. Berat badan ataupun tinggi badan merupakan faktor yang netral terhadap umur.

d. Indeks Massa Tubuh Menurut Umur (IMT/U)

Berguna untuk menilai dan memperhatikan status gizi individu yang mempunyai berat badan berlebih ataupun kurang (Supariasa I. , Penilaian Status Gizi. Edisi kedua, 2014). Rumus perhitungan indeks massa tubuh (IMT) untuk anak usia sekolah yaitu :

$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan (m}^2\text{)}}$$

Keterangan :

IMT : Indeks Massa Tubuh (Kg/m²)

BB : Berat Badan (kg) TB : Tinggi Badan (m)

Z-score adalah parameter antropometri yang dipakai secara global dalam penetapan status gizi yang dinyatakan sebagai satuan

standar deviasi (SD) populasi rujukan (Anggraeni, 2016). Rumus perhitungan Z-score yaitu :

$$Z - score = \frac{\text{nilai yang diamati} - \text{nilai referensi median}}{Z - score \text{ populasi referensi}}$$

2.2.4 Metode Pengukuran Status Gizi Remaja

Pengukuran status gizi dapat dinilai menggunakan beberapa aspek penilaian yang kemudian hasil pengukuran tersebut dapat dibandingkan dengan standart baku yang ada. Status gizi dapat diukur secara langsung maupun tidak langsung (K. Susilowati, 2016)

1. Pengukuran Status Gizi Secara Langsung

a. Antropometri

Merupakan pengukuran status gizi yang dilakukan dengan mengukur komponen tubuh seperti umur dan jumlah gizi yang dikonsumsi. Pengukuran antropometri dipakai untuk melihat ketidak seimbangan antara asupan energi dan protein, dimana hal itu dapat diketahui dari bentuk fisik (BB dan TB) serta proporsi jaringan seperti lemak, volum air dalam tubuh (Supariasa, 2012)

b. Klinis

Metode ini digunakan dengan melihat jaringan epitel seperti kulit, mata, rambut, mukosa oral dan lain-lain. Metode ini dipakai untuk menilai keadaan status gizi individu melalui pemeriksaan fisik atau riwayat penyakit yang dimiliki (Supariasa, 2012)

c. Biokimia

Pengukuran status gizi dengan menggunakan spesimen jaringan tubuh yang diuji di laboratorium yang meliputi darah, urine, tinja dan jaringan tubuh yang lain (Supariasa, dkk, 2012).

d. Biofisik

Metode ini dipakai pada kondisi tertentu, misalnya pada keadaan buta senja epidemik yang dilakukan dalam kondisi gelap terang. Status gizi dinilai dengan memperhatikan fungsi dan perubahan pada stuktur jaringan tubuh (K. Susilowati, 2016)

2. Pengukuran Status Gizi Secara Tidak Langsung

a. Survei Konsumsi

Survei konsumsi merupakan aktivitas pengumpulan data terkait variabel penelitian yang terdiri dari jenis dan banyaknya makanan, minuman, serta vitamin yang dikonsumsi oleh seorang individu maupun kelompok dalam jangka waktu tertentu, yang kemudian hasil tersebut dipertimbangkan dengan angka kecukupan gizi (AKG) (Widajanti, 2014)

Metode pengukuran ini menggambarkan jenis dan banyaknya zat gizi yang dikonsumsi oleh individu, keluarga ataupun masyarakat (Susilowati, Kuspriyanto, 2016). Beberapa metode yang dapat dipakai pada survei konsumsi adalah metode penimbangan, metode pencatatan, metode mengingat, metode kekerapan mengonsumsi, dan metode riwayat makan (dietary history) (Netty, 2017).

b. Statistik Vital

Metode ini dipakai dengan menganalisis data statistik seperti angka kematian sesuai kelompok usia, angka kematian yang dikarenakan penyakit tertentu, angka kesakitan, dan data lain yang berkaitan dengan gizi (Supariasa, 2012).

c. Faktor Ekologi

Metode ini digunakan dengan cara mempelajari faktor yang berkaitan dengan masalah gizi (K. Susilowati, 2016)

2.2.5 Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi

Beberapa faktor yang berkaitan dengan status gizi menurut Moehji (2009) yaitu :

1. Faktor Langsung

a. Asupan makanan

Pola makan dan nafsu makan pada anak dipengaruhi oleh jenis makanan yang dikonsumsi. Makanan yang dimakan oleh anak secara langsung berpengaruh terhadap status gizi, zat gizi yang terkandung didalam bahan makanan memiliki jenis yang berbeda-beda, sehingga dibutuhkan pemahaman guna menyediakan sumber makanan yang sebaiknya dikonsumsi.

b. Infeksi

Infeksi menjadi salah satu penyakit yang sering menyerang anak-anak dan harus diperhatikan. Keadaan ekonomi yang rendah, tempat tinggal yang tidak sehatnya dan adanya sanitasi yang buruk dapat menyebabkan masalah kesehatan seperti

kurangnya asupan gizi dan infeksi. Munculnya permasalahan yang berhubungan dengan gizi kurang dan infeksi disebabkan karena infeksi menghalangi reaksi imun yang ada didalam tubuh.

2. Faktor Tidak Langsung

Beberapa faktor tidak langsung yang mempengaruhi status gizi seorang individu menurut (Suhardjo, 2008) yaitu :

a. Sosial ekonomi

Kondisi dan kesanggupan ekonomi yang dimiliki sebuah keluarga sangat berpengaruh terhadap tumbuh kembang anak serta status gizinya. Kesanggupan ekonomi keluarga berhubungan dengan besar kecilnya uang yang dikeluarkan dan besar kecilnya uang yang dihasilkan. Rendahnya keadaan sosial ekonomi akan mengakibatkan kemiskinan. Kemiskinan adalah kondisi seseorang yang tidak bisa mencukupi kebutuhan hidupnya.

b. Pendapatan orang tua

Salah satu faktor yang berpengaruh terhadap status gizi seseorang adalah faktor ekonomi berupa penghasilan yang diterima oleh keluarga tersebut. Jika pendapatan sebuah keluarga tinggi maka asupan gizi yang akan diterima sebuah keluarga akan baik. Sedangkan pada kelompok dengan pendapat rendah maka asupan gizi yang mereka terima akan kurang.

c. Pengetahuan gizi

Seseorang yang memiliki pengetahuan gizi baik maka akan memiliki pemahan untuk memilih sumber makanan yang banyak mengandung zat gizi. Dengan adanya pengatahuan yang baik maka seseorang akan memiliki keahlian untuk mengolah makanan tersebut mejadi makana yang sehat.

d. Besar keluarga

Apabila jumlah anggota keluarga yang mereka miliki berjumlah banyak, hal itu akan menyebabkan jumlah asupan gizi yang diterima oleh tubuh semakin sedikit baik dari segi gizi ataupun jenisnya.

2.3 Remaja

2.3.1 Pengertian Remaja

Kata remaja (adolescence) merupakan kata yang berasal dari bahasa latin yang memiliki arti tumbuh. Masa remaja adalah masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa (Pujiati., A., & Rahmawati, 2015). Masa remaja ialah masa dimana terjadi berbagai perubahan yang berlangsung dengan cepat seperti perubahan fisik, kognitif, psikososal serta tingkah laku, dimana perubahan- perubahan tersebut sangat berhubungan dengan zat gizi yang mereka konsumsi (Adriani, M dan Wirjatmadi, 2016). Masa remaja merupakan tahapan kedua yang dilalui seorang individu dalam proses kehidupan. Individu yang berada pada fase ini mengalami proses tumbuh kembang yang sangat cepat sehingga membutuhkan asupan gizi yang cukup banyak. Fase ini disebut juga

dengan masa puberitas, dimana mereka yang berada pada fase ini sangat memerlukan perhatian dari keluarga terutama orang tua dan perhatian dari lingkungan (Mardalena, 2017). Tumbuh kembang yang berlangsung pada remaja merupakan proses yang terjadi secara bertahap, dan saling berkaitan. Perkembangan adalah suatu tahap perubahan pada diri remaja dimana ia dapat berespon terhadap perilaku yang berasal dari luar. Perubahan yang paling terlihat pada masa ini adalah perubahan fisik, kognitif, reproduksi dan psikososial (Depkes, 2012)

2.3.2 Karakteristik Remaja

Karakteristik yang dimiliki remaja menurut (M. Jannah, 2016) adalah sebagai berikut :

1. Masa remaja sebagai periode yang penting

Perkembangan pada masa ini terjadi dalam waktu yang cepat, perkembangan yang terjadi meliputi perkembangan fisik serta mental, dimana pada setiap tahapan perkembangan yang mereka lalui memerlukan penyesuaian mental, sikap, nilai dan kemampuan yang mereka miliki.

2. Masa remaja sebagai periode peralihan

Pada fase ini terjadi perubahan dari fase saat ini ke fase berikutnya, yang berarti bahwa apa yang sudah terjadi pada tahapan sebelumnya akan berpengaruh terhadap fase berikutnya, disertai dengan adanya perubahan sikap dan perilaku pada tahap berikutnya.

3. Masa remaja sebagai periode perubahan

Perubahan sikap, tingkah laku, dan fisik terjadi secara beriringan pada fase ini. Beberapa macam perubahan yang terjadi pada remaja adalah meningkatnya emosi yang mereka miliki dimana hal itu berhubungan dengan perubahan fisik dan psikologis yang mereka miliki.

4. Masa remaja sebagai masa mencari identitas

Setelah fase anak-anak berakhir maka mereka akan menggali dan mencari identitas mereka yang sebenarnya. Bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan dan oranglain menjadi hal yang penting bagi remaja, dibandingkan memiliki sikan yang individual, namun mereka mempunyai kepribadian yang berbeda dari orang lain.

2.3.3 Tahapan Remaja

Tiga tahap yang dilalui remaja pada masa perkembangan menurut (Sarwono, 2011) yaitu :

1. Remaja Awal (Early Adolescence) Usia 11-13 Tahun

Pada masa ini terjadi perubahan pada bagian tubuh, mulai memiliki keberanian untuk berpendapat, mulai tertarik dengan lawan jenis. Pada masa ini remaja sulit untuk paham dan dipahami. Remaja ingin merasa bebas dan mulai memiliki pemikiran yang abstrak.

2. Remaja Madya (Middle Adolescence) Usia 14-16 Tahun

Dengan adanya teman yang menyayangi pada masa ini seseorang akan merasa senang. Muncul perilaku narsisme, dimana ia senang dengan adanya seseorang yang memiliki sifat sama dengannya. Pada tahap ini pulan remaja memiliki keinginan untuk berhubungan dengan lawan jenis.

3. Remaja Akhir (Late Adolescence) Usia 17-20 Tahun

Pada tahap ini remaja akan menuju tahap dewasa yang ditandai dengan mencapai 5 hal yaitu :

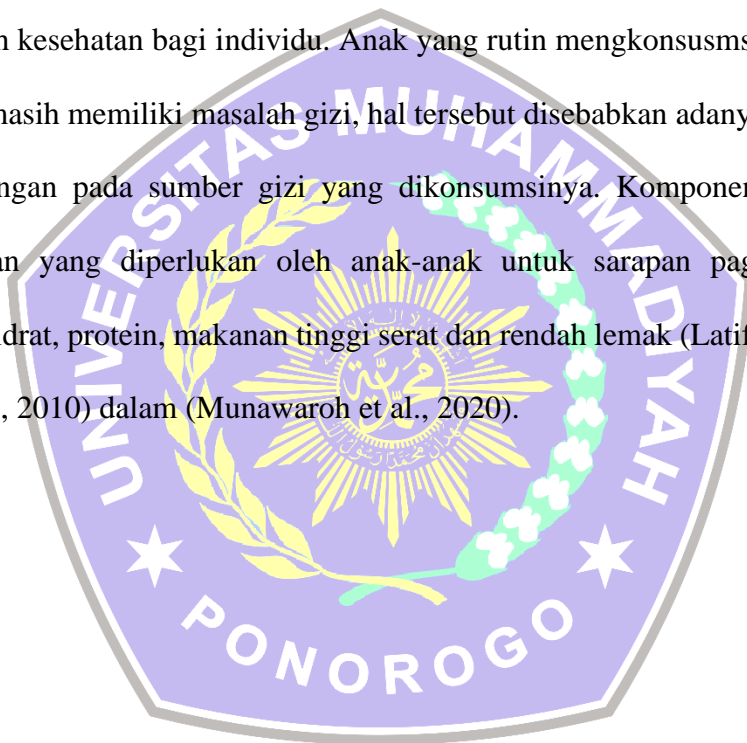
- a. Minat tinggi terhadap ilmu pengetahuan
- b. Mampu menyesuaikan diri dengan orang lain dan dengan pengalaman baru
- c. Terbentuknya identitas yang menetap
- d. Terlalu mementingkan diri sendiri (egosentrisme)
- e. Adanya pembatas diri dengan lingkungan dan masyarakat (private self)

2.4 Hubungan Komponen Sarapan Pagi Dengan Status Gizi Remaja

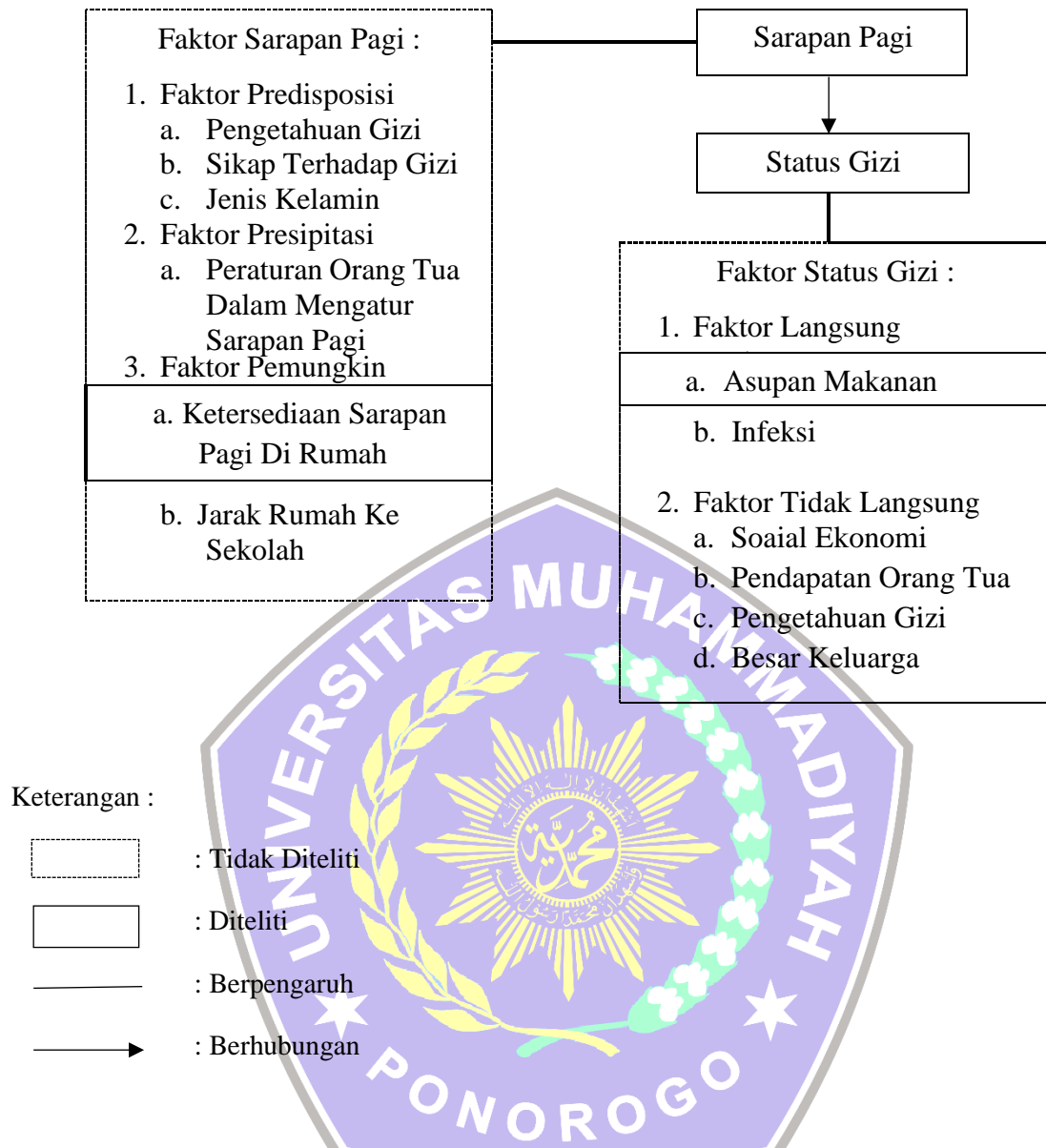
Masa remaja adadalah masa yang sangat berhubungan dengan kebutuhan gizi, karena pada masa ini remaja memerlukan cukup banyak zat gizi untuk menunjang proses pertumbuhan dan perkembangan fisik mereka (Almatsier, 2011). Zat gizi sangat berperan dalam menentukan kondisi kesehatana anak termasuk juga dalam menentukan status gizi, sarapan berperan penting terhadap terpenuhinyan kebutuhan energi pada anka-anak. Perilaku sering tidak mengkonsumsi makan pagi akan mengakibatkan kekurangna zat gizi serta menyebabkan tubuh tidak menerima asupan gizi yang cukup sehingga akan berpengaruh terhadap penurunan pada status gizi. Tidak mengkonsumsi makan pagi juga akan meningkatkan malnutrisi dan zat gizi yang dibutuhkan tubuh tidak terpenuhi (Noviyanti, D. & Kusudaryanti, 2018)

Malnutrisi karena kekurangan energi sarapan dapat mengakibatkan lemas pada anak sekolah, dan jika hal ini terjadi terus menerus akan menyebabkan terjadinya penurunan metabolisme otak yang berpengaruh pada fungsi otak karena tidak cukupnya zat gizi yang dibutuhkan sehingga dapat mengganggu konsentrasi belajar anak sekolah yang berdampak pada kecerdasan otak anak (Ramadhan, 2018).

Komposisi dari makan pagi sangat perlu diperhatikan, karena kesalahan komposisi dari makanan yang disajikan akan menimbulkan masalah kesehatan bagi individu. Anak yang rutin mengkonsumsi sarapan tetapi masih memiliki masalah gizi, hal tersebut disebabkan adanya ketidakseimbangan pada sumber gizi yang dikonsumsi. Komponen sumber makanan yang diperlukan oleh anak-anak untuk sarapan pagi adalah karbohidrat, protein, makanan tinggi serat dan rendah lemak (Latifah M Al-Oboudi, 2010) dalam (Munawaroh et al., 2020).



2.5 Kerangka Teori



Gambaran 2.5 Kerangka teori hubungan komponen sarapan pagi dengan status gizi pada remaja di SMAN 1 Jetis