



ARTIKEL ILMIAH  
**HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN, KEBIASAAN DIET, KONSEP  
DIRI DENGAN STATUS GIZI REMAJA**  
( Studi di SMK Karya Bhakti Brebes Kelas XI Tahun 2018 )

Oleh:

SITIJUMAROH

A2A215022

**PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SEMARANG**

**2018**

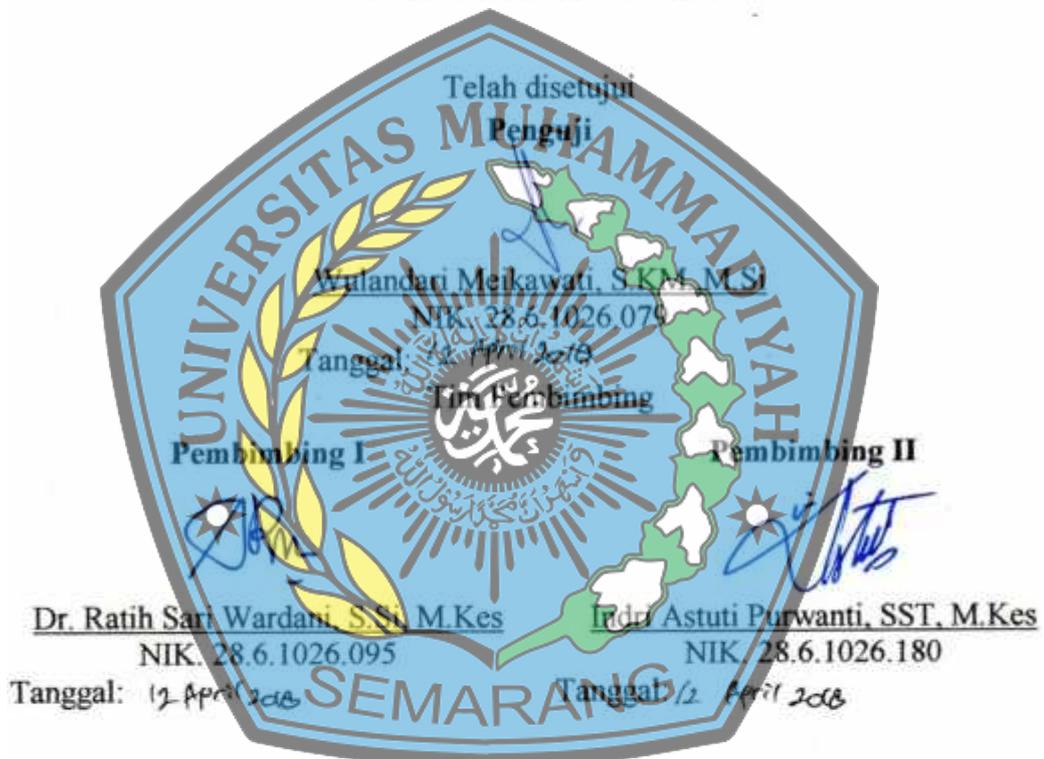
## HALAMAN PENGESAHAN

Artikel Ilmiah

**Hubungan Kebiasaan Sarapan, Kebiasaan Diet, Konsep Diri Dengan Status Gizi Remaja ( Studi di SMK Karya Bhakti Brebes Kelas XI Tahun 2018 )**

Disusun Oleh;

Siti Jumaroh A2A215022



Mengetahui,

Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat  
Universitas Muhammadiyah Semarang

Mifbakhuddin, S.KM, M.Kes  
NIK. 28.6.1026.025

Tanggal: 13 April 2018

# Hubungan Kebiasaan Sarapan, Kebiasaan Diet, Konsep Diri Dengan Status Gizi Remaja Studi di SMK Karya Bhkti Kelas XI Tahun 2018

Siti Jumaroh<sup>1</sup>, Ratih Sari Wardani<sup>1</sup>, Indri Astuti Purwanti<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Semarang

## ABSTRAK

**Latar Belakang :** Status gizi remaja masih menjadi masalah yang harus di atasi di Kabupaten Brebes. Faktor yang berhubungan dengan status gizi remaja antara lain: faktor keturunan, faktor gaya hidup, faktor lingkungan, umur dan jenis kelamin, pendidikan, aktivitas fisik, asupan dan infeksi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Kebiasaan Sarapan, Kebiasaan Diet, Konsep Diri Dengan Status Gizi studi di SMK Karya Bhkti Brebes Kelas XI. **Metode :** Jenis penelitian *observasi analitik* dengan pendekatan *cross Sectional*. Populasi 332 dan sampel yaitu jumlah 80 siswa. Variabel bebas kebiasaan sarapan, kebiasaan diet dan konsep diri, variabel terikat status gizi dengan analisis data menggunakan uji statistik *chi square*. **Hasil :** Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terbanyak yang tidak kebiasaan sarapan (71,2%), Tidak diet (36,2%), konsep diri negatif (52,2%) dan variabel yang berhubungan dengan status gizi yaitu variabel kebiasaan sarapan dengan p-value = 0,000 (<0,05), variabel kebiasaan diet dengan nilai p-value = 0,000 (<0,05). **Kesimpulan :** Ada hubungan kebiasaan sarapan, kebiasaan diet dengan status gizi.

**Kata Kunci :** Asupan makan, Kebiasaan sarapan, Kebiasaan diet, Konsep diri, Status gizi

## ABSTRACT

**Background:** The nutritional status of adolescents is still a problem to be overcome in Brebes district factors related to juvenile nutrition status include hereditary factors, lifestyle, factors, environmental factors, age and gender, education, physical activity, intake and infection. This study aims to determine the relationship of breakfast habits, dietary habits, self concept with nutritional status in Karya Bhakti vocational High school grade XI. **Method:** type this research of analytic observation with cross sectional approach, Population 332 and the sample is number of 80 students. Free variables of breakfast habits, dietary habits, and self concept, dependent variable nutritional status with data analysis *chi square* statistical test. **Result:** the result of this study showed that most non-breakfast habits (71,2%), not diet (36,2%), negative self-concepts (52,2%), and variable with p-value=0,000 (<0,05), dietary habits with p-value=0,000 (<0,05). **Conclusion:** There is a relationship of breakfast habits, dietary habits with nutritional status.

**Keywords:** Food Supply, Breakfast Habits, Dietary Habits, Self-Concept, Nutritional Status

## PENDAHULUAN

Status gizi adalah keadaan tubuh akibat mengkonsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Status gizi dibedakan menjadi tiga yaitu status gizi kurang, Status gizi baik dan status gizi lebih.<sup>1</sup> Remaja yang kurang gizi atau terlalu kurus (KEK), anemia, kekurangan kalsium, vitamin D, yodium dan kurangnya vitamin serta mineral akan mempengaruhi proses reproduksi, sehingga menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi menurunnya proses reproduksi. Obesitas dan kelebihan berat badan dapat mengakibatkan gangguan siklus haid dapat mempengaruhi reproduksi.<sup>2</sup>

Status Gizi Remaja di Indonesia berdasarkan profil tahun 2014 menunjukkan prevalensi gizi berdasarkan indikator Indeks Massa Tubuh Menurut Umur (IMT/U). Prevalensi remaja laki-laki yang obesitas sebanyak 19,7%, lebih tinggi dari tahun sebelumnya yaitu 15,5%. Pada remaja perempuan yang mengalami obesitas sebesar 18,1% naik menjadi 32,9% dari tahun sebelumnya.<sup>3</sup> Di Provinsi Jawa Tengah, tahun 2016 yang dihitung dengan rumus IMT didapatkan remaja yang memiliki tubuh kurus sebesar 9,7%, gemuk sebesar 28,1% dan obesitas 11,2%. Dilihat dari besarnya angka jumlah masalah gizi remaja di Indonesia, sejauh ini yang paling tinggi terjadi di Provinsi Jawa Tengah.<sup>4</sup> Dinas Kesehatan Kabupaten Brebes pada tahun 2016 sebesar 81,22% gizi baik, gizi kurang sebanyak 0,33% dan gizi lebih sebanyak 18,14%. Maka keadaan kondisi masalah status gizi tidak jauh beda pada tahun sebelumnya di Jawa Tengah.<sup>5</sup>

Masalah gizi remaja muncul dikarenakan perilaku gizi yang salah, yaitu kurang seimbang konsumsi gizi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan. Masalah gizi dapat menyebabkan gizi kurang, hal tersebut terjadi karena jumlah konsumsi energi dan zat-zat gizi lain tidak memenuhi kebutuhan tubuh. Pada umumnya gizi kurang pada remaja putri terjadi akibat kebiasaan diet.<sup>6</sup>

Faktor yang mempengaruhi status gizi yaitu faktor langsung dan faktor tidak langsung. Faktor langsung yaitu asupan zat gizi dan infeksi. Antara status gizi kurang dan infeksi terdapat interaksi bolak-balik. Faktor tidak langsung yaitu tingkat pendapatan, pengetahuan dan pendidikan gizi.<sup>7</sup>

Berdasarkan latar belakang tersebut penelitian ingin melakukan penelitian tentang “Hubungan kebiasaan sarapan, kebiasaan diet, konsep diri, dengan status gizi remaja di SMK Karya Bhakti Brebes Kelas XI Tahun 2018”.

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian pada penelitian ini menggunakan jenis penelitian analitik kuantitatif melalui pendekatan *cross Sectional*. Populasi penelitian ini merupakan sampel yaitu hubungan kebiasaan sarapan, kebiasaan diet, dengan status gizi remaja studi di SMK Karya Bhakti Brebes. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive random sampling* yaitu didasarkan pada suatu pertimbangan tertentu yang dibuat oleh peneliti sendiri. Kriteria eksklusi, tidak masuk sekolah pada saat penelitian.

Jenis data yang diambil pada penelitian ini adalah data sekunder dan primer yaitu data pengisian kuesioner kebiasaan diet, kebiasaan sarapan, dan status gizi diperoleh dengan pemeriksaan antropometri menggunakan IMT ( $\frac{BB}{TB^2}$ ). Metode yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah melalui observasi dengan menggunakan lembar observasi. Uji normalitas terlebih dahulu dilakukan dengan menggunakan uji *shapiro wilk*. Hasil uji normalitas menunjukkan data berdistribusi tidak normal ( $p$  value  $<0,05$ ), maka uji statistik yang digunakan adalah korelasi *spearman rank*.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **A. Hasil Penelitian**

#### **1. Analisis Univariat**

##### **a) Usia**

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa dari 80 remaja didapatkan usia termuda 15 tahun, sedangkan usia tertua 17 tahun, sedangkan rata-rata usia remaja adalah 15,60, nilai tengah usia responden setelah diurutkan adalah 16 tahun, sedangkan standar deviasi

atau simpangan baku usia remaja adalah 1,176 tahun. Semua termasuk remaja awal (100%)

## 2. Kebiasaan sarapan

Tabel 1.1 Distribusi Frekuensi Kebiasaan Sarapan

Kebiasaan sarapan	Frekuensi	Presentase (%)
Ya	23	28,8
Tidak	57	71,2
Total	80	100,0

Responden yang mempunyai kebiasaan tidak sarapan yang sebanyak (71,2%), adapun alasannya tidak sarapan, ditunjukkan pada tabel 1.2

Tabel 1.2 Distribusi Frekuensi Alasan Kebiasaan Sarapan

Alasan kebiasaan sarapan	Frekuensi	Presentase (%)
Ingin BAB	16	20,5
Malas	8	10,0
Tidak sempat	9	11,3
Orang tua kerja	9	1,3
Kesiangan	8	10,0
Perut sakit	7	8,8
Total	57	100,0

Berdasarkan Tabel 1.2 paling banyak frekuensi alasan kebiasaan sarapan yang ingin BAB sebanyak (20,5%) yang paling banyak, sedangkan yang paling sedikit pada remaja alasan perut sakit (8,8%).

Tabel 1.3 Distribusi Frekuensi Rincian Pertanyaan Kebiasaan Sarapan

No	Pertanyaan	Ya		Tidak		Total	
		f	%	f	%	f	%
1	Sering sarapan pagi	70	87,5	10	12,5	80	100,0
2	Banyak porsi makan	64	80,0	16	20,0	80	100,0
3	Menyediakan sarapan rumah	77	94,3	3	3,8	80	100,0
4	Jam berapa sarapan setiap pagi	76	95,0	4	5,0	80	100,0
5	Sarapan yang biasa dikonsumsi	69	86,3	11	13,8	80	100,0
6	jenis sarapan yang dikonsumsi selalu berganti setiap hari	63	78,8	17	21,3	80	100,0
7	Sekolah selalu menyediakan sarapan pagi	67	83,8	13	16,3	80	100,0
8	Membawa bekal sekolah	49	61,3	3	38,8	80	100,0
9	Menggantinya jajan disekolah	76	95,0	4	51,0	80	100,0
10	Makanan jajan yang sering kamu beli	70	87,5	10	12,5	80	100,0

Tabel 1.3 menunjukkan distribusi frekuensi rincian pertanyaan kebiasaan sarapan (94,3%) paling banyak menyediakan sarapan rumah, (61,3%) yang sedikit membawa bekal sekolah, sedangkan (21,3%) jenis sarapan yang dikonsumsi selalu berganti setiap hari paling banyak menjawab tidak, (38,8%) menyiapkan sarapan rumah dan membawa bekal sekolah.

### 3. Kebiasaan diet

Tabel 1.4 menunjukkan bahwa sebanyak (43.8%) responden melakukan diet untuk menurunkan berat badan

Tabel 1.4 Distribusi Frekuensi Kebiasaan Diet

Kebiasaan diet	Frekuensi	Presentase (%)
Ya	35	43,8
Tidak	45	36,2
Total	80	100,0

Alasan responden mempunyai kebiasaan diet ditunjukkan pada table 1.5

Tabel 1.5 Distribusi Frekuensi Alasan Kebiasaan Diet

Alasan kebiasaan Diet	Frekuensi	Presentase (%)
Bentuk Tubuh Ideal	8	22,9
Pengunaan obat pelangsing	13	37,1
Agar lebih sehat	1	2,9
Ikutan teman	6	17,1
Pengunaan jamu	4	2,9
Kurangi makan	6	17,1
Total	35	100,0

Tabel 1.5 menunjukkan alasan terbanyak kebiasaan diet yaitu pengunaan obat pelangsing (37,1%) yang paling banyak, sedangkan yang paling sedikit pada remaja adalah agar lebih sehat dan ikut teman (2,9%).

### 4. Konsep diri

Kriteria konsep diri dari 80 remaja didapatkan yang paling terkecil 52,8 dan paling besar konsep diri 72,8. sedangkan rata-rata remaja 62,120, dan standar deviasi atau simpangan baku remaja 3,954.

Tabel 1.6 Distribusi Frekuensi Konsep Diri

Konsep diri	Frekuensi	Presentase (%)
Positif	38	47,5
Konsep diri Negatif	42	52,5
Total	80	100,0

Berdasarkan responden yang konsep diri positif sebanyak (47,5%).

#### 5. Status gizi

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa dari 80 responden didapatkan nilai yang paling kecil dari status gizi remaja sebanyak 0.2%, nilai status gizi remaja yang paling besar sebanyak 3.73%.

Tabel 1.7 Distribusi Frekuensi Kategori Status Gizi

Kategori status gizi	Frekuensi	Presentase (%)
Obesitas	5	6,3
Gemuk	17	21,3
Normal	40	50,0
Kurus	9	11,3
Sangat kurus	9	11,3
Total	80	100,0

Table 1.7 Menunjukkan bahwa sebagian besar responden normal (50,0%), responden yang obesitas sebanyak (6,3%).

#### 6. Analisis Bivariat

##### a. Hubungan Kebiasaan Sarapan Dengan Status Gizi Remaja SMK Karya Bhakti Brebes

Table 1.8 Hubungan Kebiasaan Sarapan Dengan Status Gizi

Kebiasaan Sarapan	Kategori Status gizi			Total	p-value
	Obesitas +gemuk	Normal	Kurus+sangat kurus		
Ya	4 (17,4%)	13 (56,5%)	6 (26,1%)	23 (100,0%)	0,000
Tidak	1 (1,8%)	4 (7,0%)	52 (91,2%)	57 (100,0%)	
Jumlah	5 (6,3%)	17 (21,3%)	58 (72,5%)	80 (100,0%)	

Tabel 1.8 Menunjukkan sebagian besar responden yang obesitas melakukan kebiasaan sarapan (17,4%) yang kurus tidak melakukan kebiasaan sarapan.

Berdasarkan hasil uji statistik dengan *fisher's exact* antara variabel kebiasaan sarapan dengan status gizi pada remaja putri di SMK Karya Bhakti Brebes, di peroleh p-value = 0,000. Sehingga nilai p-value lebih kecil dari = 0,05 maka yang berarti Ada hubungan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi.

**b. Hubungan Kebiasaan Diet Dengan Status Gizi Remaja SMK Karya Bhakti Brebes**

Tabel 1.9 Hubungan Kebiasaan Diet Dengan Status Gizi

Kebiasaan Diet	Kategori Status gizi			Total	p-value
	Obesitas +gemuk	Normal	Kurus+sangat kurus		
Ya	5 (14,3%)	12 (34,3%)	18 (51,4%)	35 (100,0%)	0,000
Tidak	0 (0%)	5 (11,1%)	40 (88,9%)	45 (100,0%)	
Jumlah	5 (6,3%)	17 (21,3%)	58 (72,5%)	80 (100,0%)	

Tabel 1.9 Menunjukkan sebagian besar responden yang diet (14,3%) yang gemuk telah melakukan kebiasaan diet.

Berdasarkan hasil uji statistik dengan *fisher's exact* antara variabel kebiasaan diet dengan status gizi pada remaja putri di SMK Karya Bhakti Brebes, di peroleh p-value = 0,000. Sehingga nilai p-value lebih kecil dari = 0,05 maka yang berarti Ada hubungan antara kebiasaan diet dengan status gizi.

**a. Pembahasan**

1. Hubungan Kebiasaan Sarapan Dengan Status Gizi

Hasil penelitian didapatkan data sebagian besar responden tergolong kedalam kategori kurang kebiasaan sarapan 26,1% dimana 56,5% dengan status gizi normal. Hasil uji statistik dengan chi-square di peroleh p-value = 0,000. Sehingga nilai p-value lebih kecil dari = 0,05 maka Ho ditolak yang berarti Ada hubungan signifikan. Penelitian ini sesuai dengan penelitian yang membuktikan bahwa ada hubungan kebiasaan sarapan dengan status gizi remaja.

Di samping kerugian gizi ini, juga mineral-mineral (kalium dan natrium) yang penting bagi tubuh tidak diabsorpsi kembali dalam usus-usus besar, sehingga dapat menyebabkan kelemahan otot-otot. status gizi yang buruk dapat menimbulkan hal-hal seperti meningkatnya frekuensi terserang penyakit infeksi, pertumbuhan fisik dan mental yang terganggu, kegiatan fisik dan konsentrasi menurun.<sup>8</sup> Faktor yang mempengaruhi perilaku makan secara langsung adalah faktor individu dan faktor lingkungan. Faktor tersebut akan memperlihatkan gaya hidup seseorang yang ditunjukkan dengan perilaku makan yang pada akhirnya berpengaruh terhadap status kesehatan dan gizi.<sup>9</sup>

Hasil penelitian di Jakarta menunjukkan bahwa remaja putri yang mendapatkan sarapan pagi dengan status gizi ada hubungan memiliki status gizi 0,001 kali untuk memiliki status gizi normal dibandingkan dengan remaja putri yang tidak sarapan pagi. Banyak penelitian yang menunjukkan bahwa sarapan yang sehat bias mengurangi rasa lapar sepanjang hari dan akan membantu pilihan yang baik untuk makan siang selanjutnya. Hal yang perlu dicatat bahwa sebagian besar studi yang mengatakan manfaat sarapan pagi untuk menurunkan berat badan, adalah sarapan segat yang membangun protein atau biji-bijian sebagian makanan yang sarat dengan lemak dan kalori. Banyak penelitian yang juga menunjukkan bahwa ketika mengkonsumsi sarapan sereal setiap hari, merupakan pola hidup sehat keseluruhan, yang berperan dalam menjaga berat badan yang sehat.<sup>8</sup>

## 2. Hubungan Kebiasaan Diet Dengan Status Gizi

Berdasarkan hasil uji statistik dengan *chi-square* antara variabel kebiasaan diet dengan status gizi pada remaja putri di SMK Karya Bhakti Brebes, ada hubungan kebiasaan diet dengan status gizi.

Remaja terkait masalah psikologis yang dialami serta perilaku diet dan pengetahuan gizi sangat diperlukan bagi remaja dalam upaya pencapaian tubuh ideal. Dengan demikian, pada remaja yang memiliki persepsi negatif dapat menentukan upaya pencapaian tubuh ideal yang

sehat dan benar. Penelitian selanjutnya disarankan untuk membandingkan metode-metode yang paling sensitif yang dapat digunakan di Indonesia untuk menilai persepsi tubuh dan gangguan makan pada remaja serta faktor-faktor lain yang mempengaruhinya, sehingga dapat menurunkan berat badan hal tersebut mengganggu proses diet yang sedang dijalani, program diet yang sedang dijalani tidak sesuai dengan tujuan yang diinginkan dan menambah asupan kalori yang sudah di tentukan.<sup>10</sup>

Hasil penelitian juga memperhatikan bahwa remaja putri yang kebiasaan diet memiliki 0,015 kali untuk memiliki status gizi normal dibandingkan yang tidak kebiasaan diet, penelitian menunjukkan bahwa beberapa obat pelangsing alami (herbal) telah terbukti membntu pria dan wanita.<sup>11</sup>

## **KESIMPULAN**

Hasil penelitian ini menunjukkan Kebiasaan sarapan sebagian siswi sebanyak (71,2%) tidak mempunyai kebiasaan sarapan, Sebagian besar siswi yang memiliki kebiasaan diet sebanyak (43,8%) yang memiliki status gizi, Siswi dengan konsep diri negatif sebanyak (52,2%) Karakteristik status gizi memiliki status gizi normal sebanyak (50,0%), Ada hubungan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi  $p\text{-value } 0,000(<0,05)$  sedangkan Ada hubungan antara kebiasaan diet dengan status gizi  $p\text{-value } 0,000(<0,05)$ .

## **SARAN**

### 1. Bagi institusi sekolah

Berdasarkan hasil penelitian ini diharapkan agar pihak institusi sekolah dapat memberikan himbauan kepada siswa atau pun orang tua agar dapat lebih memperhatikan jenis makanan yang dikonsumsi setiap hari supaya remaja mendapatkan nutrisi yang seimbang dan menunjukkan dalam proses perkembangan remaja.

2. Bagi orang tua

Diharapkan orang tua dapat meningkatkan pengetahuan tentang status gizi baik secara formal atau informal dengan mengikuti penyuluhan, sehingga ibu dapat menyiapkan menu makanan bagi remaja yang memenuhi kandungan nutrisi energi dan protein yang dibutuhkan oleh remaja.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya agar dapat menembahkan hubungan status gizi lain yang dapat mempengaruhi kejadian gizi



## DAFTAR PUSTAKA

1. Almatsier S. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta. PT Gramedia Pustaka Utama: 2012
2. Ellya S Eva, Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi. Cv, Trans Info Media: Jakarta. 2010
3. Kemenkes Daerah. Profil Kesehatan Indonesia. Departemen Kesehatan Ri . 2014  
[Http://Www.Depkes.Go.Id/Resources/Download/Pusdatin/Profil-Kesehatan-Indonesia/Profil-Kesehatan-Indonesia-2014.Pdf](http://Www.Depkes.Go.Id/Resources/Download/Pusdatin/Profil-Kesehatan-Indonesia/Profil-Kesehatan-Indonesia-2014.Pdf). Diunduh Pada Tanggal 2 Mei 2017
4. Badan Litbang Kesehatan, *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar Rikesdas Indonesia Tahun 2016*. Kementerian Kesehatan Ri Jakarta. 2016  
[Http://Www.Depkes.Go.Id/Resources/Download/General/Hasil%20rikesdas%202014.Pdf](http://Www.Depkes.Go.Id/Resources/Download/General/Hasil%20rikesdas%202014.Pdf). Diunduh Pada Tanggal 2 Maret 2017
5. Dinkes Kesehatan Kabupaten Brebes. Dinas Pemerintah Kabupaten Brebes. 2016 . [Http://Kesehatan.Brebes.Go.Id](http://Kesehatan.Brebes.Go.Id). Diakses Pada 29 Maret 2017.  
[Http://Www.Depkes.Go.Id/Resources/Download/Profil/Kabupaten\\_2014/332\\_9\\_Jateng\\_Kab\\_Brebes\\_2016.Pdf](http://Www.Depkes.Go.Id/Resources/Download/Profil/Kabupaten_2014/332_9_Jateng_Kab_Brebes_2016.Pdf). Data Brebes. Diunduh Pada Tanggal 1 April 2017
6. Poltekkes Depkes Jakarta I. Kesehatan Remaja: Problem Dan Solusi. Jakarta : Salemba Medika. 2012
7. Badriah, Dwi L. *Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi* ,Pt Ferika Aditama Bandung. 2011
8. Hermina. Keamanan dan Gizi. Dalam Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi VIII. Jakarta: LIPI. 1993
9. Stang J and Story M. Understanding Adolescent Eating Behavior. Departemen of Healt and Human Services: US; p. 1-15;101-102;155; 2005.
10. Andea R. Hubungan Antara Body Image Dan Perilaku 34. Diet Pada Remaja. Medan: Universitas Sumatera Utara; 2010 jurnal
11. Madarina J. Kebiasaan Sarapan Tidak Berhubungan Dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar Di Kabupaten Timor Tengah Selatan , Provinsi Nusa Tenggara Timur. Jurna Gizi Dan Diet Indonesia Tahun 2015;3(2):77– 86.