

**SKRIPSI**



**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI, KETERSEDIAAN  
SARAPAN DAN CITRA TUBUH DENGAN KEBIASAAN  
SARAPAN PADA REMAJA DI SMA NEGERI 74 JAKARTA  
TAHUN 2019**

**OLEH  
ULFAH KHAIRANI KARIM  
1505025161**

**PROGRAM STUDI GIZI  
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA  
JAKARTA  
2019**

**SKRIPSI**



**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI, KETERSEDIAAN  
SARAPAN DAN CITRA TUBUH DENGAN KEBIASAAN  
SARAPAN PADA REMAJA DI SMA NEGERI 74 JAKARTA  
TAHUN 2019**

**Diajukan sebagai Salah Satu Syarat untuk  
Memperoleh Gelar Sarjana Gizi**

**OLEH  
ULFAH KHAIRANI KARIM  
1505025161**

**PROGRAM STUDI GIZI  
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA  
JAKARTA  
2019**

## PERNYATAAN KEASLIAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul “Hubungan Pengetahuan Gizi, Ketersediaan Sarapan dan Citra Tubuh dengan Kebiasaan Sarapan Pada Remaja di SMA Negeri 74 Jakarta Tahun 2019”, merupakan hasil karya sendiri dan sepanjang pengetahuan dan keyakinan saya bukan plagiat dari karya ilmiah yang telah dipublikasikan sebelumnya atau ditulis orang lain. Semua sumber, baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya tulis dengan benar sesuai dengan pedoman dan tatacara pengutipan yang berlaku. Apabila ternyata di kemudian hari skripsi ini, baik sebagian maupun keseluruhan merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggungjawabkan sekaligus menerima sanksi berdasarkan perundang-undangan dan aturan yang berlaku di Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA.

Jakarta, 31 Oktober 2019



Ulfah Khairani Karim  
1505025161

## PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR

Saya, yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ulfah Khairani Karim  
NIM : 1505025161  
Program Studi : Gizi  
Fakultas : Ilmu-ilmu Kesehatan  
Jenis Karya : Skripsi

demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-Exclusive Royalty-Free Right*)** atas skripsi saya yang berjudul:

“Hubungan Pengetahuan Gizi, Ketersediaan Sarapan dan Citra Tubuh dengan Kebiasaan Sarapan Pada Remaja di SMA Negeri 74 Jakarta Tahun 2019” beserta perangkat yang ada. Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan memublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 31 Oktober 2019

Yang menyatakan,



Ulfah Khairani Karim



## PENGESAHAN PEMBIMBING

Nama : Ulfah Khairani Karim  
NIM : 1505025161  
Program Studi : Gizi  
Judul Skripsi : Hubungan Pengetahuan Gizi, Ketersediaan Sarapan dan Citra Tubuh dengan Kebiasaan Sarapan Pada Remaja di SMA Negeri 74 Jakarta Tahun 2019

Skripsi dari mahasiswa tersebut di atas telah diperiksa dan disidangkan di hadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi Gizi Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA.

Jakarta, 31 Oktober 2019

Pembimbing I



Leni Sri Rahayu, SKM, MPH

Pembimbing II



Izna Nurdianty Muhdar, S.Gz, M.Si




## PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Ulfah Khairani Karim  
NIM : 1505025161  
Program Studi : Gizi  
Judul Skripsi : Hubungan Pengetahuan Gizi, Ketersediaan Sarapan dan Citra Tubuh dengan Kebiasaan Sarapan Pada Remaja di SMA Negeri 74 Jakarta Tahun 2019

Skripsi dari mahasiswa tersebut di atas telah berhasil dipertahankan di hadapan tim penguji dan diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Gizi pada Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA.

Jakarta, 31 Oktober 2019

### TIM PENGUJI

Pembimbing I : Leni Sri Rahayu, SKM, MPH (  )  
Penguji I : Widya Asih Lestari, MKM (  )  
Penguji II : Rahmatika Nur Aini, M.Gz (  )

## RIWAYAT HIDUP



Ulfah Khairani Karim, penulis skripsi pada penelitian ini lahir pada tanggal 15 Mei 1997 bertempat di Rumah Sakit Islam Cempaka Putih Jakarta. Penulis merupakan anak kedua dari lima bersaudara yang hadir dari pasangan Budi Setiawan Karim dan Umi Kulsum. Penulis bermukim di Perumahan Pondok Damai Blok G5/11 RT. 05/013 Kecamatan Cileungsi, Kabupaten Bogor.

Penulis memulai pendidikannya pada usia lima tahun di TK Islam Fitria As-Syahara V pada tahun 2002. Pada tahun 2003 penulis melanjutkan pendidikan tingkat dasar di SD Muhammadiyah 01 Cileungsi dan pendidikan tingkat menengah pertama di IGBS Darul Marhamah pada tahun 2009. Penulis melanjutkan pendidikan tingkat menengah akhir di SMA Muhammadiyah Cileungsi pada tahun 2012.

Setelah melewati perjalanan panjang, penulis akhirnya duduk di bangku kuliah pada tahun 2015 dengan program studi yang sangat diinginkan penulis, yaitu program studi Gizi di Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA. Selama masa perkuliahan, penulis berpartisipasi dalam Himpunan Mahasiswa Gizi UHAMKA periode 2016/2017 sebagai sekretaris bidang Keahlian dan Keprofesian.

## HALAMAN PERSEMBAHAN

*Teruntuk Mama dan Papa, sebagai bukti keseriusanku dalam menjalani perkuliahan ini.*

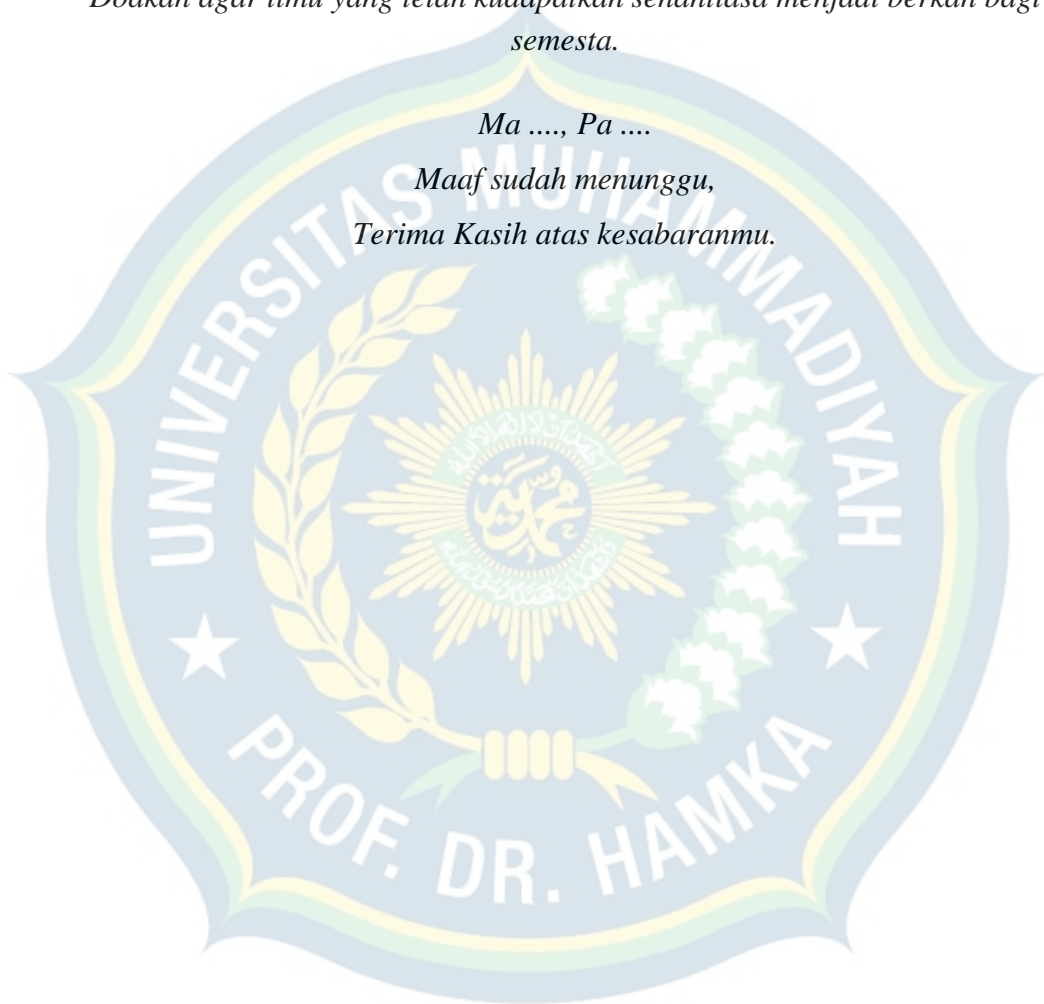
*Sebuah perjuangan untuk mendapatkan gelar Sarjana Gizi selama 4 tahun yang penuh suka dan duka, namun membuat pikiranku semakin terbuka.*

*Doakan agar ilmu yang telah kudapatkan senantiasa menjadi berkah bagi semesta.*

*Ma ....., Pa ....*

*Maaf sudah menunggu,*

*Terima Kasih atas kesabaranmu.*





## KATA PENGANTAR

*Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

*Alhamdulillah* rabbi' alamin, puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan judul, "Hubungan Pengetahuan Gizi, Ketersediaan Sarapan dan Citra Tubuh dengan Kebiasaan Sarapan Pada Remaja di SMA Negeri 74 Jakarta Tahun 2019". Skripsi ini diajukan sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Gizi di Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA. Tidak terasa, penulis dapat melewati setiap proses dalam perjalanan panjang nan bermakna ini.

Selama penulisan skripsi ini penulis menyadari masih terdapat kekurangan. Namun penulis berusaha untuk mempersembahkan karya ilmiah ini dengan sebaik-baiknya. Oleh karena itu penulis menerima kritik dan saran yang bersifat membangun untuk penulisan karya ilmiah yang lebih baik lagi di masa yang akan datang.

Pada penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bimbingan, dukungan, dan bantuan dari berbagai pihak dalam bentuk moril maupun materil. Pada kesempatan ini dengan segenap ketulusan hati penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Leni Sri Rahayu, S.KM, MPH, selaku dosen pembimbing 1 skripsi dan pembimbing akademik yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan dan masukan selama perkuliahan hingga penulisan skripsi.
2. Izna Nurdianty Muhdar, S.Gz, M.Si, selaku dosen pembimbing 2 skripsi yang telah meluangkan waktu, tenaga, pikiran, dan semangat selama proses bimbingan skripsi yang berliku-liku ini.
3. Widya Asih Lestari, MKM, selaku dosen penguji I yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan saran yang bersifat membangun untuk penulisan karya ilmiah yang lebih baik.

4. Rahmatika Nur Aini, M.Gz, selaku dosen penguji II yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan saran yang bersifat membangun untuk penulisan karya ilmiah yang lebih baik.
5. Abdul Manan, M.Pd, selaku wakil kepala sekolah SMA Negeri 74 Jakarta dengan kerendahan hatinya mengizinkan penulis melakukan penelitian di sekolah tersebut.
6. Remaja SMA Negeri 74 Jakarta angkatan 2017-2018 atas kesediannya menjadi responden dalam penelitian ini.
7. Mama dan Papa yang penulis sayangi, yang senantiasa memberi dukungan dan perhatian. Terima kasih karena telah sabar mendampingi penulis selama berjuang untuk menimba ilmu di perguruan tinggi hingga akhirnya menyelesaikan skripsi ini. *Jannah* untuk Mama, Papa, *Aamiin*.
8. Abang Syahid, Zahrah, Aan, dan Adek yang meramaikan suasana rumah walaupun hanya bisa berkumpul lengkap saat liburan, namun momen ini sangat membahagiakan penulis.
9. Intan, sahabat yang pernah terpisah di angkot. Terima kasih atas waktu yang diluangkan setiap semester untuk bertukar pikiran, keluh-kesah hingga kebahagiaan di tahap kehidupan ini.
10. “Calon Istri Sholehah”, yang memberikan motivasi, keceriaan dan berbagi cerita dari topik di masa lampau hingga masa depan.
11. Teman-teman Gizi UHAMKA 2015 atas kebersamaan, dukungan dan kerjasamanya yang luar biasa selama empat tahun.
12. Teman-teman enumerator atas waktu dan tenaga yang sudah diberikan untuk membantu jalannya proses pengambilan data.
13. *Tonight Show* yang memenuhi kebutuhan humor penulis di jam 21:00 WIB.
14. *Kimbab Family* yang mengajarkan bahwa hal sekecil apapun dapat melahirkan kebahagiaan dan mudah dirasakan saat bersama dengan orang tersayang.

Jakarta, 31 Oktober 2019



Ulfah Khairani Karim



**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA  
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN  
PROGRAM SARJANA GIZI**

Skripsi, Oktober 2019

Ulfah Khairani Karim,

**“Hubungan Pengetahuan Gizi, Ketersediaan Sarapan dan Citra Tubuh dengan Kebiasaan Sarapan Pada Remaja di SMA 74 Jakarta Tahun 2019”**

**x + 75 halaman, 17 tabel, 4 gambar + 6 lampiran**

**ABSTRAK**

Remaja merupakan kelompok usia yang paling banyak melewati sarapan. Asupan energi sarapan pada remaja rata-rata masih belum memenuhi Angka Kecukupan Gizi untuk sarapan. Melewatkan sarapan dapat menyebabkan beberapa masalah gizi, diantaranya kekurangan energi kronik (KEK), anemia, kegemukan hingga obesitas. Faktor-faktor yang berhubungan dengan kebiasaan sarapan antara lain pengetahuan gizi, ketersediaan sarapan dan citra tubuh. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan gizi, ketersediaan sarapan dan citra tubuh dengan kebiasaan sarapan pada remaja. Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 74 Jakarta pada bulan Juli 2019. Responden merupakan siswa-siswa angkatan 2017 dan 2018 yang berjumlah 86 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Simple Random Sampling*. Penelitian ini menggunakan desain *Cross Sectional* serta dilakukan analisis data dengan uji *Chi Square*. Pengambilan data pengetahuan gizi, ketersediaan sarapan, citra tubuh dan kebiasaan sarapan menggunakan instrumen berupa kuesioner dan formulir *recall* 24 jam. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 76,7% remaja memiliki kebiasaan sarapan yang kurang baik, 64,0% remaja memiliki pengetahuan gizi yang baik, sebanyak 94,2% telah tersedia sarapan dan sebanyak 51,2% remaja memiliki citra tubuh yang negatif. Berdasarkan analisis data menunjukkan tidak terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi, ketersediaan sarapan dan citra tubuh dengan kebiasaan sarapan ( $p > 0,050$ ). Saran peneliti kepada remaja agar membiasakan sarapan sebelum pergi ke sekolah dan mengonsumsi makanan yang bergizi seimbang sebagai menu sarapan.

**Kata Kunci: Citra Tubuh, Kebiasaan Sarapan, Ketersediaan sarapan, Pengetahuan Gizi**

**MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA UNIVERSITY**  
**FACULTY OF HEALTH SCIENCES**  
**BACHELOR OF NUTRITION PROGRAM**

*Thesis, October 2019*

Ulfah Khairani Karim,

***“Relationship Between Nutritional Knowledge, Availability of Breakfast and Body Image with Breakfast Habits Adolescent in SMA 74 Jakarta in 2019”***

***x + 75 pages, 17 tables, 4 pictures + 6 attachments***

**ABSTRACT**

*Teenagers are the age group that skips breakfast the most. In addition, the energy intake of breakfast in the average teenager is still deficient from the Recommended Dietary Allowances for breakfast. Skipping breakfast can cause some nutritional problems, including Chronic Energy Deficiency, Anemia, Overweight and Obesity. Several factors related to breakfast habits include nutritional knowledge, breakfast availability and body image. The purpose of this study was to determine the relationship between nutritional knowledge, availability of breakfast and body image with breakfast habits in adolescents. This research was carried out at SMA 74 Jakarta in July 2019. The respondents are 86 students from 2017 and 2018 generation. Sampling using Simple Random Sampling technique. This study uses a cross sectional design and data analysis was performed with the Chi Square test. Data collection on nutrition knowledge, breakfast availability, body image and breakfast habits using instruments in the form of questionnaires and 24-hour recall forms. The results showed that as many as 76.7% of adolescents had poor breakfast habits, 64.0% of adolescents had good nutritional knowledge, as many as 94.2% had breakfast available and as many as 51.2% of adolescents had negative body image. Based on data analysis, there is no significant relationship between nutritional knowledge, breakfast availability and body image with breakfast habits ( $p > 0.050$ ). The researchers suggest to adolescents in order to familiarize breakfast before going to school and eating foods that are nutritionally balanced as a breakfast menu.*

***Keywords: Availability of breakfast, Body Image, Breakfast Habit, Nutritional Knowledge***



## DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN	
HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	
HALAMAN PENGESAHAN PEMBIMBING	
HALAMAN PENGESAHAN TIM PENGUJI	
RIWAYAT HIDUP	
HALAMAN PERSEMBAHAN	
KATA PENGANTAR .....	i
ABSTRAK .....	iii
<i>ABSTRACT</i> .....	iv
DAFTAR ISI .....	v
DAFTAR TABEL .....	viii
DAFTAR GAMBAR .....	ix
DAFTAR LAMPIRAN .....	x
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian .....	4
1. Tujuan Umum .....	4
2. Tujuan Khusus .....	4
D. Manfaat Penelitian .....	5
1. Bagi Institusi .....	5
2. Bagi Remaja .....	5
3. Bagi Sekolah .....	5
4. Bagi Peneliti .....	5
E. Ruang Lingkup Penelitian .....	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN KERANGKA TEORI .....	6
A. Remaja .....	6
1. Pengertian Remaja .....	6
2. Pertumbuhan Remaja .....	6
3. Perkembangan Remaja .....	7

4. Kebutuhan Gizi Remaja .....	8
5. Status Gizi Remaja .....	9
B. Sarapan .....	11
1. Pengertian Sarapan .....	11
2. Kebiasaan Sarapan Remaja .....	11
3. Manfaat Sarapan .....	12
4. Dampak Tidak Sarapan .....	13
5. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Sarapan .....	15
C. Kerangka Teori .....	22
<b>BAB III KERANGKA KONSEP, DEFINISI OPERASIONAL, DAN</b>	
<b>HIPOTESIS</b> .....	23
A. Kerangka Konsep .....	23
B. Definisi Operasional .....	24
C. Hipotesis .....	25
<b>BAB IV METODE PENELITIAN</b> .....	26
A. Rancangan Penelitian .....	26
B. Lokasi dan Waktu .....	26
C. Populasi dan Sampel .....	26
1. Populasi .....	26
2. Sampel .....	27
3. Alat yang Digunakan .....	28
D. Pengumpulan Data .....	28
1. Jenis Pengumpulan Data .....	29
2. Cara Pengumpulan Data .....	29
3. Instrumen .....	30
4. Uji Validitas .....	30
5. Uji Reliabilitas .....	31
E. Pengolahan Data .....	32
1. <i>Editing</i> .....	32
2. <i>Coding</i> .....	32
3. <i>Inputing</i> .....	32
4. <i>Cleaning</i> .....	32

5. <i>Scoring</i> .....	32
F. Analisis Data .....	33
1. Analisis Univariat .....	33
2. Analisis Bivariat .....	33
<b>BAB V HASIL PENELITIAN</b> .....	<b>35</b>
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	35
B. Karakteristik Responden .....	37
C. Kebiasaan Sarapan .....	38
D. Pengetahuan Gizi .....	39
E. Ketersediaan Sarapan .....	40
F. Citra Tubuh .....	40
G. Hubungan Karakteristik Responden dengan Kebiasaan Sarapan .....	41
H. Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Kebiasaan Sarapan .....	42
I. Hubungan Ketersediaan Sarapan dengan Kebiasaan Sarapan .....	43
J. Hubungan Citra Tubuh dengan Kebiasaan Sarapan .....	44
<b>BAB VI PEMBAHASAN</b> .....	<b>45</b>
A. Hubungan Karakteristik Responden dengan Kebiasaan Sarapan .....	45
B. Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Kebiasaan Sarapan .....	46
C. Hubungan Ketersediaan Sarapan dengan Kebiasaan Sarapan .....	47
D. Hubungan Citra Tubuh dengan Kebiasaan Sarapan .....	48
E. Keterbatasan Penelitian .....	49
<b>BAB VII SIMPULAN DAN SARAN</b> .....	<b>50</b>
A. Kesimpulan .....	50
B. Saran .....	50
1. Bagi Remaja .....	50
2. Bagi Sekolah .....	50
3. Bagi Peneliti .....	51
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	<b>52</b>
<b>LAMPIRAN</b> .....	<b>62</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Angka Kecukupan Gizi Remaja.....	9
Tabel 2.2 Kategori dan Ambang Batas dengan Indeks IMT/U Remaja .....	10
Tabel 3.1 Definisi Operasional .....	24
Tabel 4.1 Jumlah Populasi Siswa-Siswi SMA Negeri 74 Jakarta .....	27
Tabel 4.2 Besar Proporsi yang Digunakan Untuk Sampel Penelitian .....	28
Tabel 4.3 Hasil Statistik Uji Validitas Kuesioner .....	31
Tabel 4.4 Hasil Statistik Uji Reliabilitas Kuesioner .....	31
Tabel 4.5 <i>Scoring</i> Instrumen .....	33
Tabel 5.1 Distribusi Remaja Berdasarkan Karakteristik .....	37
Tabel 5.2 Distribusi Remaja Berdasarkan Kebiasaan Sarapan .....	38
Tabel 5.3 Distribusi Remaja Berdasarkan Pengetahuan Gizi .....	39
Tabel 5.4 Distribusi Remaja Berdasarkan Ketersediaan Sarapan .....	40
Tabel 5.5 Distribusi Remaja Berdasarkan Citra Tubuh .....	41
Tabel 5.6 Hubungan Karakteristik Responden dengan Kebiasaan Sarapan .....	42
Tabel 5.7 Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Kebiasaan Sarapan .....	43
Tabel 5.8 Hubungan Ketersediaan Sarapan dengan Kebiasaan Sarapan .....	43
Tabel 5.9 Hubungan Citra Tubuh dengan Kebiasaan Sarapan .....	44



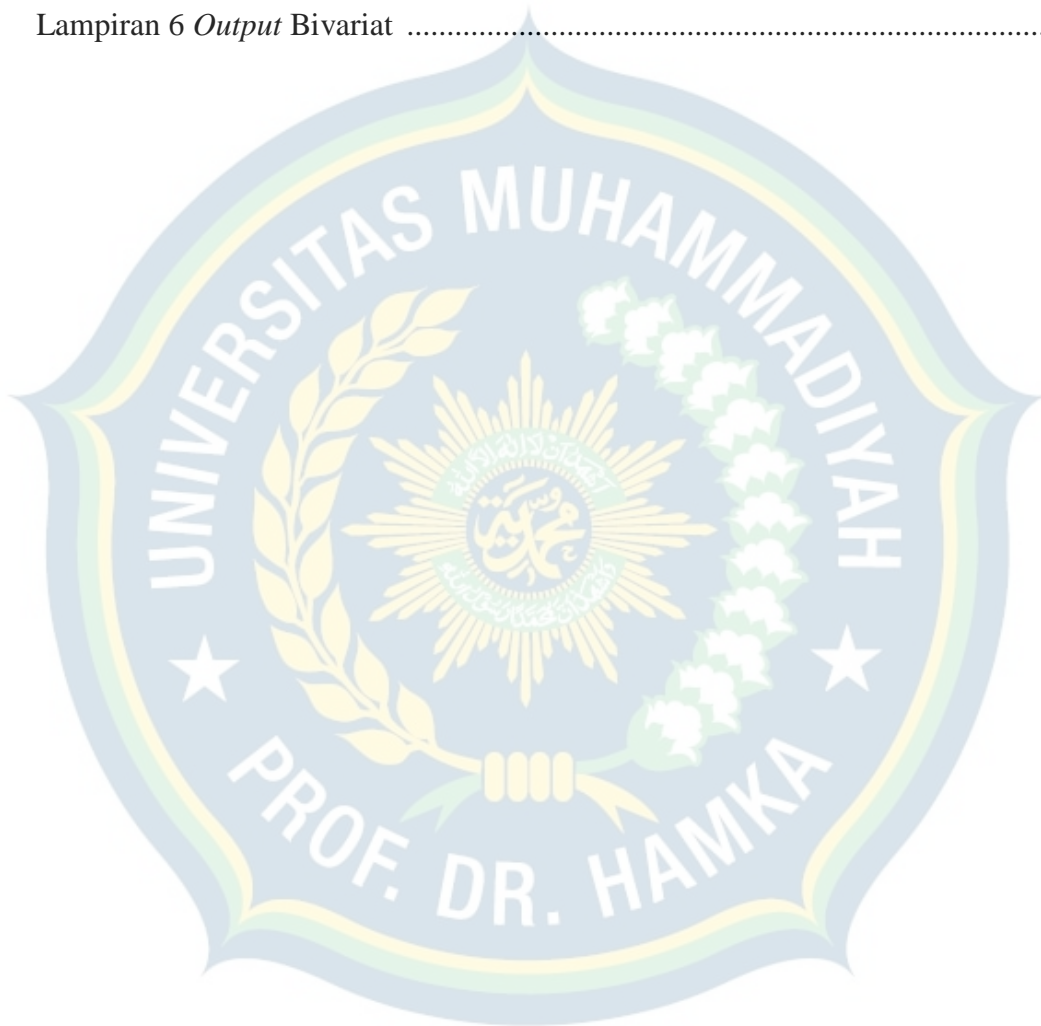
## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Kerangka Teori .....	22
Gambar 3.1 Kerangka Konsep .....	23
Gambar 5.1 SMA Negeri 74 Jakarta .....	35



## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Surat Pernyataan Etik .....	62
Lampiran 2 <i>Informed Consent</i> .....	63
Lampiran 3 Kuesioner Penelitian .....	64
Lampiran 4 Surat Keterangan Penelitian .....	70
Lampiran 5 Dokumentasi Penelitian .....	71
Lampiran 6 <i>Output Bivariat</i> .....	72



# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Remaja merupakan sumber daya manusia yang potensial sebagai penerus masa depan bangsa. Untuk mencetak generasi penerus bangsa yang unggul diperlukan pemenuhan zat gizi untuk mendukung masa pertumbuhan dan perkembangannya. Remaja dengan keadaan gizi yang baik dapat menjadi langkah untuk memutus masalah gizi pada siklus daur kehidupan. Namun jika remaja mengalami masalah gizi yang kronis maka akan berdampak buruk bagi perkembangannya dan meningkatkan risiko penyakit saat dewasa (WHO, 2006).

Masalah gizi yang mengancam remaja Indonesia diantaranya anemia gizi besi, Kekurangan Energi Kronik (KEK), kegemukan, hingga obesitas (Kemenkes, 2018). Berdasarkan hasil Riskesdas tahun 2018 diketahui remaja yang mengalami KEK sebanyak 14,5%. Sementara remaja yang mengalami kegemukan prevalensinya semakin meningkat yaitu 1,4% (2010) menjadi 7,3% di 2013. Selain itu sebanyak 1,6% remaja tergolong obesitas dan sebanyak 18,4% remaja mengalami anemia (Kemenkes, 2013).

Status gizi yang baik dipengaruhi oleh pola makan teratur dan aktifitas fisik rutin. Pola makan yang baik diterapkan dengan tiga kali makan utama dan dua kali makan selingan dengan memperhatikan pedoman gizi seimbang (Kemenkes, 2014). Remaja telah memiliki kemampuan untuk menentukan pola makan dan jenis makanan apa yang ingin dikonsumsi. Sedangkan kesalahan pola makan yang sering dilakukan oleh remaja adalah melewatkan sarapan (Yulianto, 2012). Jika pola makan seperti ini terus dilakukan maka remaja berisiko untuk mengalami masalah gizi yang dapat mengganggu pertumbuhan dan perkembangannya (Yusinta, 2018).

Remaja merupakan kelompok yang paling banyak meninggalkan sarapan dibandingkan anak-anak dan dewasa. Hasil penelitian di Inggris ditemukan sebanyak 32% remaja melewatkan sarapan. Remaja di Brazil hanya sebanyak

38% tergolong jarang sarapan dan 25% remaja di Amerika melewatkan sarapan. Sebanyak 11,7% remaja di Malaysia terbiasa untuk melewatkan sarapan. Rata-rata di Indonesia sebanyak 44,6% remaja melewatkan sarapan (Balitbangkes, 2015).

Penelitian yang dilakukan Hardinsyah (2012) diketahui bahwa 44,6% sarapan anak Indonesia berkualitas rendah. Asupan energi dan protein yang terpenuhi dari konsumsi sarapan masih <15% dari kebutuhan gizinya. Hal ini dikarenakan menu sarapan yang tidak beragam dan bergizi seimbang. Sebagaimana telah dijelaskan dalam firman Allah SWT :

فَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا وَاشْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ إِنَّ كُنْتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ

*“Maka makanlah yang halal lagi baik dari rezeki yang telah diberikan Allah kepadamu; dan syukurilah nikmat Allah, jika kamu hanya kepada-Nya saja menyembah”*(QS. An-Nahl: 114)

Sedangkan sarapan yang baik hendaknya dapat memenuhi 15-30% dari kebutuhan energi harian (Kemenkes, 2014).

Melewatkan sarapan akan menimbulkan berbagai masalah kesehatan. Remaja yang memiliki kebiasaan tidak sarapan berisiko mengalami anemia ( $p=0,019$ ) (Tandirerung, 2013). Hal ini dikarenakan asupan zat gizi pada remaja yang tidak sarapan lebih rendah dibandingkan kebutuhan zat gizi harian. Rendahnya asupan zat gizi di pagi hari juga menyebabkan kurangnya konsentrasi saat belajar di sekolah (Verdiana, 2017). Kebiasaan melewatkan sarapan menyebabkan terjadinya status gizi lebih ( $p=0,002$ ) dikarenakan asupan energi yang tidak seimbang serta didukung aktifitas fisik yang rendah (Sandercock, 2010).

Adapun beberapa faktor yang mempengaruhi kebiasaan sarapan pagi diantaranya jenis kelamin, pendidikan ibu, pekerjaan ibu, status merokok dan kebiasaan sarapan dalam keluarga (Gemily, 2015). Faktor jenis kelamin sering dikaitkan dengan citra tubuh yang berhubungan dengan kebiasaan sarapan. Sebanyak 60% remaja perempuan ditemukan tidak terbiasa sarapan.



Hal ini dikarenakan remaja perempuan lebih memperhatikan bentuk tubuhnya dan membatasi jumlah makanan dengan cara tidak sarapan (Muchtar, 2011).

Remaja yang memiliki ibu dengan tingkat pendidikan rendah cenderung jarang melakukan sarapan (Hallstrom et al, 2011). Selain itu remaja yang memiliki ibu yang bekerja juga memiliki kebiasaan sarapan yang kurang baik dibandingkan dengan ibu yang tidak bekerja (Sari, 2012). Orangtua yang menerapkan kebiasaan sarapan dapat membentuk kebiasaan sarapan pada anak (Gemily, 2015). Status merokok pada remaja dapat berpengaruh terhadap konsumsi sarapan karena dapat menurunkan nafsu makan (Cohen, 2003). Selain itu beberapa penelitian menunjukkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi sarapan adalah pengetahuan gizi anak, ketersediaan sarapan, dan citra tubuh (Meriska, 2014; Hermina, 2009 dan Yusintha, 2018)

Remaja kurang memperhatikan jenis makanan dan kandungan zat gizi pada makanan yang dikonsumsi. Pengetahuan tentang makanan yang bergizi mempengaruhi remaja dalam pemilihan makanannya. Kebiasaan seperti ini diterapkan oleh remaja atas kehendaknya sendiri untuk menentukan pola makan dan jenis makanan apa yang ingin dikonsumsi (Yusintha, 2018). Adanya dasar pengetahuan gizi yang baik tentang manfaat sarapan akan meningkatkan kebiasaan sarapan yang baik ( $p=0,031$ ) (Hermina, 2009).

Ketidaktahuan akan gizi yang baik menimbulkan persepsi yang kurang tepat di kalangan remaja. Masa pertumbuhan yang dialami remaja membuat remaja tidak puas dengan bentuk tubuhnya. Perempuan cenderung menginginkan tubuh yang kurus seperti idola para remaja. Sedangkan laki-laki menginginkan tubuh yang kuat dan berotot. Melewatkan sarapan merupakan jalan yang dipilih remaja untuk mempertahankan berat badan agar mencapai tubuh yang ideal (Hallstrom et al, 2011).

Remaja cenderung meninggalkan sarapan karena tidak tersedia di rumah ( $p=0,024$ ) (Hermina, 2009). Padatnya jalanan perkotaan membuat masyarakat memulai aktifitas lebih awal. Kegiatan sekolah yang mulai di pagi hari membuat remaja terburu-buru untuk pergi ke sekolah. Seringkali sarapan dikorbankan demi tiba di sekolah tepat waktu. Alternatif lain yaitu dengan membawa bekal ke sekolah. Namun, padatnya aktifitas ibu sebagai

penyelenggara makanan di rumah menjadi penghalang untuk menyediakan sarapan. Hal ini menjadi faktor yang memengaruhi kebiasaan sarapan (Hardinsyah, 2012).

SMA Negeri 74 Jakarta merupakan sekolah yang terletak di Jakarta Selatan. Penelitian sebelumnya dilakukan di salah satu SMA di Jakarta Selatan dan mendapatkan hasil sebanyak 60,6% remaja tidak sarapan (Hanum, 2016). Angka ini jauh lebih tinggi dibandingkan angka remaja yang tidak sarapan di DKI Jakarta yaitu sebesar 18,6% (Kemenkes, 2015). SMA Negeri 74 memiliki kantin yang menyediakan berbagai macam makanan dan sudah mulai beroperasi di pagi hari. Sekolah ini juga tidak memiliki program khusus mengenai sarapan. Berdasarkan latar belakang di atas penulis tertarik untuk menganalisis hubungan antara pengetahuan gizi, ketersediaan makanan dan citra tubuh dengan kebiasaan sarapan pada remaja di SMA Negeri 74 Jakarta.

## **B. Rumusan Masalah**

Bagaimana hubungan antara pengetahuan gizi, ketersediaan sarapan, dan citra tubuh dengan kebiasaan sarapan pada remaja di SMA Negeri 74 Jakarta?

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan gizi, ketersediaan sarapan, dan citra tubuh dengan kebiasaan sarapan pada remaja.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengidentifikasi karakteristik terkait jenis kelamin, pendidikan ibu dan status gizi, dan status merokok pada remaja.
- b. Mengidentifikasi kebiasaan sarapan terkait frekuensi dan jumlah asupan energi sarapan pada remaja.
- c. Mengidentifikasi pengetahuan gizi pada remaja.
- d. Mengidentifikasi ketersediaan sarapan pada remaja.
- e. Mengidentifikasi citra tubuh pada remaja.

- f. Menganalisis hubungan antara pengetahuan gizi dengan kebiasaan sarapan remaja.
- g. Menganalisis hubungan antara ketersediaan sarapan dengan kebiasaan sarapan remaja.
- h. Menganalisis hubungan antara citra tubuh dengan kebiasaan sarapan remaja.

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### **1. Bagi Institusi**

Menambah sumber referensi pembelajaran dan pengembangan penelitian-penelitian terkait masalah sarapan pada remaja.

##### **2. Bagi Remaja**

Remaja dapat mengetahui kaitan antara pengetahuan gizi, ketersediaan sarapan dan citra tubuh dengan kebiasaan sarapan serta menerapkan kebiasaan sarapan yang baik.

##### **3. Bagi Sekolah**

Sebagai bahan pertimbangan untuk membuat program kesehatan dan gizi di sekolah.

##### **4. Bagi Peneliti**

Memberikan pengalaman dan wawasan bagi peneliti dalam melakukan penelitian serta mengkaji masalah kebiasaan sarapan terkait dengan pengetahuan gizi, ketersediaan sarapan dan citra tubuh pada remaja.

#### **E. Ruang Lingkup Penelitian**

Penelitian ini mengangkat tema kebiasaan sarapan pada remaja yang akan dilakukan dengan desain penelitian *cross sectional*. Variabel yang akan diteliti adalah pengetahuan gizi, ketersediaan sarapan, dan citra tubuh sebagai variabel independen dan kebiasaan sarapan sebagai variabel dependen. Penelitian akan dilaksanakan pada bulan Juli 2019 terhadap 86 siswa dan siswi angkatan 2017-2018 di SMA Negeri 74 Jakarta. Analisis data yang akan dilakukan adalah analisis univariat dan bivariat dengan uji *Chi Square*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adinda, Desty. (2016). Gambaran Kebiasaan Makan, Aktivitas Fisik, Body Image, dan Status Gizi Remaja Putri di SMK Negeri 2 Sibolga. *Jurnal FKM Universitas Sumatera Utara Medan*
- Adriani, Merryana dan Bambang Wirjatmadi. (2012). *Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group
- Alidia, Fauzana. (2018). Body Image Siswa Ditinjau dari Gender. *Jurnal Tarbawi: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 14(2):79-92
- Almatsier, Sunita. (2009). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka
- Almatsier, Sunita, Susirah Soetardjo dan Moesijanti Soekatri. (2011). *Gizi Seimbang dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Anggraeni, Sebtina Desty. (2015). Hubungan Antara Body Image dengan Frekuensi Makan, Jenis Makanan dan Status Gizi Remaja Putri di SMA Negeri 7 Surakarta. *Skripsi*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Arisman. (2009). *Gizi dalam Daur Kehidupan: Buku Ajar Ilmu Gizi Ed. 2*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC
- Arumsari, Imas. (2014). Hubungan Ketersediaan Sarapan dan Faktor Lainnya dengan Pola Sarapan Siswa/I SMA Terpilih di Kabupaten Tangerang Tahun 2014. *Skripsi*. Depok: Universitas Indonesia
- Astuti, Endah Puji, Firda Putri Utami. (2017). Kebiasaan Sarapan dan IMT/U Pada Remaja Putri. *Stikes A Yani Yogyakarta*, November: 39–48.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. (2013). *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Balitbang Kemenkes RI
- \_\_\_\_\_. (2015a). *Perilaku Berisiko Kesehatan pada Pelajar SMP dan SMA di Indonesia*. Jakarta: Balitbang Kemenkes RI
- \_\_\_\_\_. (2015b). *Gambaran Konsumsi Pangan, Permasalahan Gizi dan Penyakit Tidak Menular di DKI Jakarta*. Jakarta: Balitbang Kemenkes RI



- Banowati, Lilis, Nugraheni dan Niken Puruhita. (2011). Risiko Konsumsi Western Food dan Kebiasaan Tidak Makan Pagi Terhadap Obesitas Remaja Stusi di SMAN 1 Cirebon. *Media Medika Indonesiana*, 45 (2)
- Batubara, Jose R L. (2016). Adolescent Development (Perkembangan Remaja). *Jurnal Sari Pediatri*, 12(1): 21–29.
- Beddu, Suriani, Sitti Mukarramah dan Viqy Lestahulu. (2015). Hubungan Status Gizi dan Usia Menarche dengan Dismenore Primer Pada Remaja Putri. *The Southeast Asian Journal of Midwife*. 1 (1): 16-21
- Cohen, Bonnie, Evers S., Manske S., Bercovitz K., dan Edward HG. (2003). Smoking, Physical Activity and Breakfast Consumption Among Secondary School Students in a Southwestern Ontario Community. *Canadian Journal of Public Health*, 94 (1)
- Damayanti, Didit, Pritasari, dan Nugraheni. (2017). *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: Badan PPSDM Kemenkes RI
- Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia. (2010). *Gizi dan Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: Rajawali Pers
- Emilia, Esi. (2009). Pengetahuan, Sikap, dan Praktek Gizi Pada Remaja dan Implikasinya Pada Sosialisasi Perilaku Hidup Sehat. *Media Pendidikan, Gizi dan Kuliner*, 1 (1)
- Fajriyah, Nuniek Nizmah dan M. Laelatul Huda Fitriyanto. (2016). Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang Anemia pada Remaja Puteri. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 9 (1)
- Gasior, Agnieszka Ostachowska, Monika Piwowar, Jacek Kwiatkowski, Janusz Kasperczyk, dan Agata Skop-Lewandowska. (2016). Breakfast and Other Meal Consumption in Adolescents from Southern Poland. *Environmental Research and Public Helath*, 13(5): 453
- Gemily, Syilga Cahya, Ronny Aruben, and Suyatno. (2015). Faktor-Faktor Yang Berhubungan dengan Kebiasaan dan Kualitas Sarapan Siswa Kelas V di SDN Sendangmulyo 04 Kecamatan Tembalang, Semarang Tahun 2015. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 3(3): 2356–3346

- Gibson, S. A. dan P Gunn. (2011). What's For Breakfast? Nutritional Implications of Breakfast Habits: Insights From The NDNS Dietary Records. *British Nutrition Foundation Nutrition Bulletin*, 34, 78-86
- Hallström, Lena, Carine A. Vreecken, Jonatan R. Ruiz, Emma Patterson, Chantal C. Gilbert, Giovina Catasta, Ligia-Esperanza Diaz, Sonia Gomez-Martinez, Marcela Gonzales Gross, Frederic Gottrand, Adrienn Hegyi, Claire Lehoux, Theodore Mouratidou, Kurt Widham, Annika Astrom, Luis A. Moreno, dan Michael Sjostrom. (2011). Breakfast Habits and Factors Influencing Food Choices at Breakfast in Relation to Socio-Demographic and Family Factors among European Adolescents. *The HELENA Study. Appetite*, 56(3): 649–57.
- Hamdi, Asep Saepul. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif Aplikasi dalam Pendidikan*. Yogyakarta: Penerbit Deepublish
- Hanani, N. (2012). *Strategi Pencapaian Ketahanan Pangan Keluarga*. Bogor: Perhimpunan Ekonomi Pertanian Indonesia
- Handayani, Kurnia Maidarmi. (2014). Hubungan Asupan Energi Sarapan Terhadap Tingkat Konsentrasi Pada Siswa-Siswi Kelas XII SMA Negeri 1 Padang Tahun Ajaran 2013 / 2014. *Artikel Penelitian*, 3(3): 405–8.
- Hanum, Tanida Mufida. (2016). Hubungan Karakteristik, Kebiasaan Sarapan, Asupan Makanan dan Gaya Hidup dengan Status Gizi Siswa dan Siswi di MAN 11 Jakarta Tahun 2016. *Skripsi*. Jakarta: Universitas Muhammadiyah Prof. DR. Hamka
- Hardinsyah, dan Muhammad Aries. (2012). Jenis Pangan Sarapan Dan Perannya Dalam Asupan Gizi Harian. *Jurnal Gizi dan Pangan* 7(2): 89–96.
- Hermina, Ari Nofitasari, dan Rina Anggorodi. (2009). Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Kebiasaan Makan Pagi Pada Remaja Putri Di Sekolah Menengah Pertama (SMP) Factors Affecting Habitual Breakfast In Junior High School Teenage Girls. *Depkes Ri Universitas Indonesia*, 32(2): 94–100.
- Hidayat, Ernawati. (2014). Kebiasaan Sarapan Hubungannya dengan Produktivitas Kerja Karyawan PT. Samick Indonesia. *Skripsi*. Bogor: Institut Pertanian Bogor

- Irdiana, Whenny, and Triska Susila Nindya. (2017). Hubungan Kebiasaan Sarapan Dan Asupan Zat Gizi Dengan Status Gizi Siswi SMAN 3 Surabaya. *Jurnal Amerta Nutrition*,1 (3) : 227–35.
- Jodhun, Bibi Mushirah, Dhandevi Pem, dan Rajesh Jeewon. (2016). A Systematic Review of Factors Affecting Energy Intake of Adolescent Girls. *African Health Sciences*, 16(4): 910-922
- Kalsum, Ummi dan Raden Halim. (2016). Kebiasaan Sarapan Pagi Berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Remaja di SMA Negeri 8 Muaro Jambi. *Jurnal Penelitian Universitas Jambi Seri Sains*, 18 (1):09-19
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2011). *Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia: Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak*. Jakarta: Kemenkes RI
- \_\_\_\_\_. (2013a). *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI
- \_\_\_\_\_. (2013b). *Angka Kecukupan Gizi*. Jakarta: Kemenkes RI
- \_\_\_\_\_. (2014). *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Bina Gizi Masyarakat
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Infodatin: Konsumsi Makanan Penduduk Indonesia*. Diakses 15 Januari 2019, dari [www.depkes.go.id/folder/view/01/structure-publikasi-pusdatin-info-datin.html](http://www.depkes.go.id/folder/view/01/structure-publikasi-pusdatin-info-datin.html)
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2016). *Infodatin: Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja*. Diakses 25 Januari 2019, dari <http://www.depkes.go.id/folder/view/01/structure-publikasi-pusdatin-info-datin.html>
- Khomsan, Ali. (2003). *Pangan dan Gizi Untuk Kesehatan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Kral, Tanja V E, Linda M. Whiteford, Moonseong Heo, and Myles S. Faith. (2011). Effects of Eating Breakfast Compared with Skipping Breakfast on Ratings of Appetite and Intake at Subsequent Meals in 8- To 10-y-Old Children. *American Journal of Clinical Nutrition*.



- Kurdanti, Weni, Isti Suryani, Nurul Huda Syamsiatun, Listiana Purnaning Siwi, Mahardika Marta Adityanti, Diana Mustikaningsih, dan Kurnia Isnaini Sholihah. (2015). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Obesitas Pada Remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 11 (4): 179-190
- Larega, Tanika Sonia Putri. (2015). Pengaruh Sarapan Terhadap Tingkat Konsentrasi pada Remaja. *Journal Majority*, 4 (2)
- Lentini, Banun dan Ani Margawati. (2014). Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Status Hidrasi dengan Konsentrasi Berpikir Pada Remaja. *Journal of Nutrition College*, 3 (4) 631-637
- Mahmud, Pippy Yulianti Penatarina B. (2011). Hubungan Sarapan dan Tidak Sarapan Terhadap Indeks Prestasi dan Kecerdasan Emosi Pada Siswa (i) SMU "X" di Bandung. *Thesis*. Bandung: Universitas Kristen Maranatha
- Maryam, Siti dan Fadli A. Gam. (2015). Gambaran Tingkat Ketersediaan Pangan Keluarga dan Status Gizi Balita Pada Keluarga Miskin di Desa Lambaro Skep Kecamatan Kuta Alam Kota Banda Aceh. *Jesbio*, 5 (2)
- Meriska, Irina, Kodrat Pramudho, dan Bambang Murwanto. (2014). Perilaku Sarapan Pagi Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Kesehatan*, 5 (1): 90-97
- Mhurchu, Cliona Ni, Maria Turley dan Delvina Gorton. (2010). Effects of a free school breakfast programme on school attendance, achievement, psychosocial function, and nutrition: A stepped wedge cluster randomised trial. *BMC Public Health*, 10(1): 738
- Mokoginta, Farah S, and Aaltje E Manampiring. (2016). Gambaran Pola Asupan Makanan Pada Remaja Di Kabupaten Bolaang Mongondow Utara. *Skripsi*. Manado: Universitas Sam Ratulangi
- Muchtar, Mohammad, Madarina Julia, and Indria Laksmi Gamayanti. (2011). *Sarapan Dan Jajan Berhubungan Dengan Kemampuan Konsentrasi Pada Remaja*. (30): 28–35.
- Munda, Sarah Stevany, Freddy W Wagey dan John Wantania. (2012). Hubungan Antara IMT dengan Usia Menarche Pada Siswi SD dan SMP di Kota Manado. *Jurnal Universitas Sam Ratulangi*
- Mustikawati, Intan Silviana dan Faradillah. (2013). Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Personal Hygiene dengan Perilaku Personal Hygiene di RW 04,



- Bantaran Sungai Ciliwung, Kelurahan Manggarai, Jakarta. *Jurnal Inohim* 1 (2)
- Niswah, Ilyatun, M. Rizal M Damanik dan Karina Rahmadia Ekawidyani. (2014). Kebiasaan Sarapan, Status Gizi, dan Kualitas Hidup Remaja SMP Bosowa Bina Insani Bogor. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 9 (2)
- Nofitasari, Ari, Rina A. Anggorodi dan Triyanti. (2009). Perilaku Sarapan Pagi dan Kaitannya dengan Prestasi Belajar Siswi Sekolah Menengah Pertama di SMPN 2 Depok. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 3 (2)
- Notoadmodjo, Soekidjo. (2005). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Nurleli. (2019). Hubungan Body Image dengan Status Gizi Remaja di Kota Makassar. *Infokes: Info Kesehatan*, 9 (2)
- Oktavia, Tri Nur. (2012). Hubungan Citra Tubuh dengan Perilaku Makan Pada Remaja Putri SMA Negeri 87 Jakarta Selatan Tahun 2012. *Skripsi*. Jakarta: Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA
- Pamawati, Annisa Arifka. (2016). Hubungan Citra Tubuh dengan Perilaku Makan Pada Pelajar SMA Negeri 106 Jakarta Tahun 2016. *Skripsi*. Jakarta: Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA
- Par'i, Holil M., Sugeng Wiyono, dan Titus Priyo Harjatmo. (2017). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Badan PPSDM Kemenkes RI
- Perdana, Fachruddin dan Hardinsyah. (2013). Analisis Jenis, Jumlah, dan Mutu Gizi Konsumsi Sarapan Anak Indonesia. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 8 (1): 39-46
- Pudjiadi, Solihin. (1997). *Ilmu Gizi Klinis pada Anak*. Jakarta: Balai Penerbit FK UI
- Purwanti, Susi, and Rahmawati Shoufiah. (2017). Kebiasaan Sarapan Pagi Mempengaruhi Status Gizi Remaja. *Jurnal Politeknik Kesehatan Kemenkes Kalimantan Timur*, (09): 81–87.
- Putra, Alman, Dhea Nur Syafira, Salma Maulyda, dan Widya Hary Cahyati. (2018). Kebiasaan Sarapan pada Mahasiswa Aktif. *Higeia Journal of Public Health Research and Development*, 2 (4).

- Rachmannisa Shauma, Aghna Syifa. (2018). Persepsi Tubuh Negatif Meningkatkan Kejadian Eating Disorders Pada Remaja Usia 15-19 Tahun. *Jurnal Biomedika*, 1(1).
- Rachmitha, Indira. (2016). Hubungan Faktor Predisposing, Enabling Dan Reinforcing Dengan Kebiasaan Sarapan Anak Sekolah Dasar (Kasus Di Sdn Waru 2, Sidoarjo). *Jurnal Tata Boga* 5 (1).
- Rahman, Nurdin, Nikmah Utami Dewi, dan Fitra Armawaty. (2016). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Makan Pada Remaja SMA Negeri 1 Palu. *Jurnal Preventif*, 7 (1): 1-64
- Rampersaud, Gail C, Mark A. Pereira, Beverly L Girard, Judi Adams dan Jordan D. Metz. (2005). Breakfast Habits, Nutritional Status, Body Weight, and Academic Performance in Children and Adolescents. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 105(5): 743-761
- Rosyidah, Zia, dan Dini Ririn Andrias. (2016). Jumlah Uang Saku Dan Kebiasaan Melewatkan Sarapan Berhubungan Dengan Status Gizi Lebih Anak Sekolah Dasar. *Media Gizi Indonesia* 10(1): 1–6.
- Ruslie, Riska Habriel dan Darmadi. (2012). Analisis Regresi Logistik Untuk Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja. *Majalah Kedokteran Andalas*, 1 (36)
- Sandercock GRH, C Voss dan L Dye. (2010). Associations Between Habitual School-Day Breakfast Consumption, Body Mass Index, Physical Activity and Cardiorespiratory Fitness in English Schoolchildren. *European Journal of Clinical Nutrition*, 64:1086-1092
- Sari, Anna Febrita Intan, Dodik Briawan, and Cesilia Meti Dwiriani. (2012). Kebiasaan Dan Kualitas Sarapan Pada Siswi Remaja Di Kabupaten Bogor. *Jurnal Gizi dan Pangan* 7(2): 97–102.
- Sartika, Ratna Ayu Dewi. (2011). Faktor Risiko Obesitas Pada Anak 5-15 Tahun di Indonesia. *Makara, Kesehatan*, 15 (1): 37-43
- Sayogo, Savitri. (2006). *Gizi Remaja Puteri*. Jakarta: Balai Penerbit FK UI
- Septiadewi, Diani dan Dodik Briawan. (2010). Penggunaan Metode Body Shape Questionnaire (BSQ) dan Figure Rating Scale (FRS) Untuk Pengukuran

Persepsi Tubuh Remaja Perempuan. *Gizi Indonesia (Journal of The Indonesian Nutrition Association)*, 33 (1): 29-36.

Setyawati, Vilda Ana Veria dan Maryani Setyowati. (2015). Karakter Gizi Remaja Putri Urban dan Rural di Provinsi Jawa Tengah. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11 (1) 43-52

Setyorini, Kartika. (2010). Hubungan Body Image dan Pengetahuan Gizi dengan Perilaku Makan Remaja Putri (Studi Kasus di Kelas X dan XI SMAN 4 Semarang). *Skripsi*. Semarang: Universitas Diponegoro

Sharlin, Judith dan Sari Edelstein. (2011). *Buku Ajar Gizi dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC

Silalahi, Rani Gartika Holivia. (2011). Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Kesegaran Jasmani Pada Murid SMP ST. Thomas 3 Medan. *Skripsi*. Medan: Universitas Sumatera Utara

Simarmata, Rotua Y. (2014). Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Status Gizi dan Prestasi Siswa SMAN 1 Pangururan Kabupaten Samosir. *Skripsi*. Bogor: Institut Pertanian Bogor

Soekirman. (2000). *Ilmu Gizi dan Aplikasinya*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional

Soetjiningsih. (2004). *Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya*. Jakarta: Sagung Seto

Sonia, Tanika, and Putri Larega. (2015). Pengaruh Sarapan Terhadap Tingkat Konsentrasi Pada Remaja. *Journal Majority*, 4(2): 115–21.

Sudiman, Herman dan Abas Basuni Jahari. (2012). Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Remaja Tentang Keluarga Sadar Gizi (Kadarzi): Dengan Perhatian Khusus Pada Memantau Berat Badan dan Mengonsumsi Makanan Beragam. *Media Litbang Kesehatan*, 22 (2)

Sugiyama, Shinichi, Masayuki Okuda, Satoshi Sasaki, Ichiro Kunitsugu, dan Tatsuya Hobaru. (2012). Breakfast Habits Among Adolescents and Their Association with Daily Energy and Fish, Vegetable, and Fruit Intake: a Community-Based Cross Sectional Study. *Environmental Health Preventive Medicine*, 17(5): 408-414.



- Sulaeman, Dadang. (1994). *Psikologi Remaja*. Bandung: Rosdakarya
- Sumantri, Arif. (2011). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group
- Supariasa, I Dewa Nyoman, Bachyar Bakri, dan Ibnu Fajar. (2014). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC
- Syahdrajat, Tantur. (2015). *Panduan Menulis Tugas Akhir Kedokteran dan Kesehatan*. Jakarta: Prenadamedia Group
- Syahfitri, Yolanda, Yanti Ernalia, dan Tuti Restuastuti. (2017). Gambaran Status Gizi Siswa-Siswi SMP Negeri 13 Pekanbaru Tahun 2016. *JOM FK*, 4 (1)
- Syifa, Rachmannisa Shauma Aghna dan Pusparini. (2018). Persepsi Tubuh Negatif Meningkatkan Kejadian Eating Disorders Pada Remaja Usia 15-19 Tahun. *Jurnal Biomedika dan Kesehatan*, 1 (1): 18-25
- Tandirerung, Erina Utami, and Nelly Mayulu. (2013). Hubungan Kebiasaan Makan Pagi Dengan Kejadian. *eBM*.
- Trisanti, Ika. (2016). Remaja dan Perilaku Merokok. *The 3<sup>rd</sup> University Research Colloquium 2016*
- Udani, Giri. (2013). Faktor Resiko Kejadian Stroke. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 6 (1)
- Vaora, Muthia, Febriana Sabrian dan Yulia Irvani Dewi. (2014). Hubungan Kebiasaan Merokok Remaja dengan Gangguan Pola Tidur. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 2 (1): 58-66
- Verdiana, Lydia dan Muniroh, Lailatul. (2017). Kebiasaan Sarapan Berhubungan Dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa SDN Sukoharjo I Malang. *Media Gizi Indonesia*, 12 (1): 14–20.
- Wardani, Tristina, Luh Kadek, and Pande Ary. (2018). Sarapan Dan Faktor Yang Berhubungan Dengan Hasil Tes Kecepatan Dan Ketelitian Pada Remaja. *Sari Pediatri*, 20(1): 31–36.
- Yulianto, Dion. (2012). *Waspada Beragam Penyakit Degenratif Akibat Pola Makan*. Yogyakarta: Laksana



- Yusinthia, Alivia Norma, and Adriyanto. (2018). Hubungan Antara Perilaku Makan Dan Citra Tubuh Dengan Status Gizi Remaja Putri Usia 15-18 Tahun. *Amerta Nutrition* 2(2): 147–54.
- Yustisia Risti, Arintina Rahayuni. (2013). Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. *Journal of Nutrition College*, 2 (4): 696–703.
- Zalewska, Magdalena dan Elzbieta Maciorkowska. (2017). Selected nutritional habits of teenagers associated with overweight and obesity. *PeerJ*, 5
- World Health Organization. (2019). *Adolescent Health*. Diakses 8 Februari 2019, dari [http://www.searo.who.int/entity/child\\_adolescent/topics/adolescent\\_health/en](http://www.searo.who.int/entity/child_adolescent/topics/adolescent_health/en)
- \_\_\_\_\_. (2019). *Adolescent Nutrition*. Diakses 8 Februari 2019, dari [http://www.searo.who.int/entity/child\\_adolescent/topics/adolescenthealth/adolescentnutrition/en/#](http://www.searo.who.int/entity/child_adolescent/topics/adolescenthealth/adolescentnutrition/en/#)
- \_\_\_\_\_. (2006). *Orientation Programme on Adolescent Health for Health-Care Provider*. Geneva: *World Health Organization*. Diakses 31 Januari 2019, dari <http://www.who.int/iris/handle/10665/42868>
- World Food Programme. (2017). *Studi Kebiasaan Makan*. Diakses 31 Januari 2019, dari <https://www.wfp.org-api-download>
- Wulan, Dwi Kencana. (2012). Faktor Psikologis yang Mempengaruhi Perilaku Merokok Pada Remaja. *Humaniora*, 3 (2): 504-511