

**KEBIASAAN SARAPAN DAN FREKUENSI KONSUMSI MAKANAN CEPAT
SAJI DENGAN STATUS GIZI REMAJA DI SMA ANGKASA LANUD SULTAN
HASANUDDIN**

*Breakfast Habits And Frequency Of Fast Food Consumption With Nutritional Status of
Teenagers at SMA Angkasa Sultan Hasanuddin Air Force Base*

Dila Millenia

Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Makassar
dilamillenia@gmail.com/ 085299843254

ABSTRACT

Unhealthy eating habits, such as skipping breakfast or frequently consuming fast food, can affect adolescents' nutritional status. Teenagers who skip breakfast are at risk of having poor nutritional status, while excessive fast food consumption may lead to obesity. This study aims to examine the relationship between breakfast habits and the frequency of fast food consumption with the nutritional status of students at SMA Angkasa Lanud Sultan Hasanuddin, Maros Regency. This research used a cross-sectional design with a population of 420 students from grades X and XI. A total of 81 students were selected using accidental sampling. Data were collected using questionnaires and anthropometric measurements, then analyzed using Fisher's Exact Test. The findings showed that 42% of the students regularly had breakfast, while 29.5% rarely did. Regarding fast food consumption, 49% consumed it occasionally, and only 3% rarely. Students with good nutritional status made up 58% of the sample. Statistical analysis revealed a significant relationship between breakfast habits and nutritional status ($p=0.016$). However, there was no significant relationship between the frequency of fast food consumption and nutritional status ($p=0.125$). It is recommended that adolescents establish the habit of eating breakfast regularly and choose nutritious foods, such as fruits, vegetables, whole grains, and protein-rich meals. Future research is expected to explore additional factors influencing breakfast habits, fast food intake, and nutritional status among adolescents in school environments

Keywords: Breakfast, Fast Food, Nutrition

ABSTRAK

Kebiasaan makan yang tidak sehat, seperti melewati sarapan atau sering mengonsumsi makanan cepat saji, dapat memengaruhi status gizi remaja. Remaja yang tidak sarapan berisiko memiliki status gizi buruk, sementara konsumsi makanan cepat saji yang berlebihan dapat menyebabkan obesitas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan sarapan dan frekuensi konsumsi makanan cepat saji dengan status gizi siswa di SMA Angkasa Lanud Sultan Hasanuddin, Kabupaten Maros. Penelitian ini menggunakan desain cross-sectional dengan populasi 420 siswa kelas X dan XI. Sebanyak 81 siswa dipilih menggunakan teknik accidental sampling. Data

dikumpulkan melalui kuesioner dan pengukuran antropometri, lalu dianalisis menggunakan uji *Fisher's Exact Test*. Hasil menunjukkan bahwa 42% siswa secara rutin sarapan, sementara 29,5% jarang melakukannya. Dalam hal konsumsi makanan cepat saji, 49% mengonsumsinya sesekali dan hanya 3% yang jarang. Siswa dengan status gizi baik mencapai 58% dari sampel. Analisis statistik menunjukkan hubungan signifikan antara kebiasaan sarapan dan status gizi ($p=0,016$). Namun, tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara frekuensi konsumsi makanan cepat saji dan status gizi ($p=0,125$). Disarankan agar remaja membiasakan diri untuk sarapan secara teratur dan memilih makanan bergizi seperti buah, sayuran, biji-bijian, dan makanan tinggi protein. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengkaji faktor lain yang memengaruhi kebiasaan sarapan, konsumsi makanan cepat saji, dan status gizi remaja di lingkungan sekolah.

Kata Kunci: Sarapan, Makanan Cepat Saji, Nutrisi

PENDAHULUAN

Perilaku makan bagi sebagian besar anak menjadi bagian gaya hidup sehingga kadang pada anak sering memiliki perilaku makan yang tidak seimbang, diantaranya melewatkan sarapan pagi serta sering mengonsumsi *fast food*. Kebiasaan yang salah pada anak akan meningkatkan terjadinya obesitas (*overweight*). Kebiasaan tersebut meliputi kebiasaan sarapan dan frekuensi konsumsi *fast food* (Oktaviani, Safitri dan Setyowat, 2021). Masa remaja merupakan salah satu periode tumbuh kembang yang penting dan menentukan pada periode perkembangan berikutnya. Remaja yang mengalami obesitas, kelak pada dewasa cenderung obesitas. Prevalensi gizi lebih pada remaja umur 13-15 tahun di Indonesia sebesar 10,8%, terdiri dari 8,3% gemuk dan 2,5% sangat gemuk atau obesitas (Syafei dan Badriyah, 2019).

Data Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa prevalensi obesitas pada remaja di Indonesia mencapai 13,5%. Status gizi remaja dapat dinilai dengan menggunakan data dari pemeriksaan antropometri berupa berat badan dan tinggi badan yang diinterpretasikan sebagai Indeks Massa Tubuh (IMT). Setelah itu dilakukan evaluasi status gizi remaja menggunakan metode yang membandingkan IMT dengan standar antropometri berdasarkan indeks IMT menurut umur (IMT/U) (Suhartini dan Ahmad, 2018).

Penelitian ini diharapkan mengetahui apakah terdapat hubungan kebiasaan sarapan dan konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) dengan status gizi berdasarkan IMT/U pada remaja di SMA Angkasa Lanud Sultan Hasanuddin. Pemilihan lokasi SMA Angkasa Lanud Sultan Hasanuddin.

Jenis dan Cara Pengumpulan Data

Data primer mencakup informasi mengenai kebiasaan sarapan, frekuensi konsumsi makanan cepat saji, serta hasil pengukuran berat badan. Pengumpulan data dilakukan dengan mengumpulkan remaja dan membagikan kuesioner kepada responden yang telah dipilih menggunakan instrumen penelitian yang telah disiapkan. Data sekunder meliputi data jumlah siswi kelas X dan XI serta lokasi sekolah.

Pengolahan Dan Analisis Data

Data identitas sampel dikumpulkan kemudian diolah secara manual menggunakan Microsoft Excel. Data hasil pengukuran tinggi badan dan berat badan dianalisis dan diklasifikasikan ke dalam kategori status gizi, yaitu gizi kurang, gizi baik, dan gizi lebih. Data pola makan diperoleh dengan mengisi kuesioner FFQ (*Food Frequency Questionnaire*).

Data dianalisis secara analitik dengan menggunakan komputer dan disajikan dalam bentuk tabel disertai penjelasan dalam bentuk narasi. Uji statistik yang digunakan untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini adalah uji *Fisher's Exact Test* dengan tingkat kepercayaan sebesar 95% atau nilai $\alpha=0,05$.

HASIL

Hasil penelitian didapatkan bahwa kebiasaan sarapan pagi remaja dengan kategori “selalu” sebanyak 42% dan kategori “jarang” 29,5%. Frekuensi konsumsi *fast food* remaja di SMA Angkasa Lanud Sultan Hasanuddin dikategorikan “kadang-kadang” (49%). Status gizi remaja di SMA Angkasa Lanud Sultan Hasanuddin berdasarkan Indeks Massa Tubuh dikategorikan Gizi baik (58%). Distribusi hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan status gizi remaja menggunakan uji statistic dengan uji *Fisher's Exact Test* dimana nilai $p = 0,016$ ($<0,05$). Distribusi hubungan frekuensi konsumsi *fast food* dengan status gizi remaja menggunakan uji statistic dengan uji *fisher's exact test* dimana nilai $p = 0,127$ ($>0,05$).

Distribusi Sampel Berdasarkan Kebiasaan Sarapan

Kebiasaan Sarapan	n	%
Selalu	34	42
Kadang-kadang	23	28,5
Jarang	24	29,5
Total	81	100

Sumber: Data Primer 2024

Distribusi Sampel Berdasarkan
Frekuensi Konsumsi *Fast Food*

Frekuensi Konsumsi <i>Fast Food</i>	n	%
Sering	39	48
Kadang-kadang	40	49
Jarang	2	3
Jumlah	81	100

Sumber: Data Primer 2024

Distribusi Berdasarkan Status Gizi

Status Gizi	n	%
Gizi Kurang	15	18,5
Gizi Baik	47	58
Gizi Lebih	19	23,5
Total	81	100

Sumber: Data Primer 2024

PEMBAHASAN

Berdasarkan Hasil penelitian menunjukkan bahwa status gizi baik remaja di SMA Angkasa Lanud Sultan Hasanuddin sebanyak 58%. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa status gizi lebih remaja di SMA Angkasa Lanud Sultan Hasanuddin sebanyak 23,5%. Faktor utama yang berkontribusi pada hasil ini adalah kebiasaan ngemil makanan ringan tidak sehat dan kurangnya waktu untuk berolahraga.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa frekuensi konsumsi *fast food* dengan kategori sering 48%. Jenis makanan cepat saji yang paling sering

dikonsumsi adalah *fried chicken* dan mie instan. Penelitian ini juga mengungkap bahwa tingginya frekuensi konsumsi *fast food* dipengaruhi oleh beberapa faktor utama, seperti kemudahan akses, dimana *fast food* tersedia di hampir setiap sudut kota, termasuk di dekat sekolah dan area tempat tinggal siswa. Perilaku makan bagi sebagian besar anak menjadi bagian gaya hidup sehingga kadang pada anak sering memiliki perilaku makan yang tidak seimbang, diantaranya melewati sarapan pagi serta sering mengonsumsi *fast food*. Kebiasaan yang salah pada anak akan meningkatkan terjadinya obesitas (overweight). Kebiasaan tersebut meliputi kebiasaan sarapan dan frekuensi konsumsi fast food (Oktaviani, Safitri dan Setyowat, 2021). Kesehatan remaja termasuk status gizinya sangat dipengaruhi oleh kebiasaan makannya. Status gizi harus memadai untuk menjamin pertumbuhan dan perkembangan remaja di masa yang akan datang. Para remaja perlu mendapat perhatian khusus karena lebih cenderung menderita kekurangan gizi selama masa remaja. Misalnya, perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan akan memerlukan perubahan asupan, dan remaja tidak mendapatkan cukup protein. Status gizi yang baik atau optimal akan berpengaruh

bila tubuh memperoleh cukup zat gizi yang digunakan secara efisien, sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, pertumbuhan otak dan kemampuan kerja otak.

KESIMPULAN

Status gizi lebih pada remaja di SMA Angkasa masuk dalam kategori tinggi. Ada hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan status gizi remaja di SMA Angkasa Lanud Sultan Hasanuddin.

SARAN

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian terkait tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan sarapan pagi, konsumsi *fast food* dan status gizi remaja di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

Amelia Mulyana, Dessy, and Purwo Setiyo Nugroho. 2020. "Hubungan Antara Pengetahuan Gizi Dan Gejala Stres Dengan Gizi Kurang Pada Remaja." *Borneo Student Research* 2(1): 474–79.

Ana, Vilda et al. 2023. "Faktor Risiko Kekurangan Energi Kronik Pada Remaja Putri Di Kota Semarang.

Ariyanto. "Faktor Sarapan Pagi yang Memengaruhi Konsentrasi Belajar Siswa dan Hasil Belajar Siswa." *JLEB: Journal of Law, Education and Business*

Basuki, Uki, Abdullah, and Mayesti Akhriani. 2023. "Analisis Asupan Gizi Dan Status Gizi Remaja Santri Pondok Pesantren Darul Huffaz Lampung." *Jurnal Gizi Aisyah*

Bimban, Tabita, Sitti Sohorah, and Afriani -. 2023. "Hubungan Kebiasaan Makan Dan Tingkat Stres Dengan Status Gizi Berdasarkan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Al Asyariah Mandar

Cholidatul Janah, Ida, and Badraningsih Lastariwati. 2016. "Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri Yogyakarta." *Jurnal Pendidikan Teknik Boga* : 1–9.

Daryanti, Menik Sri. 2018. "Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Indeks Massa Tubuh Pada Mahasiswi Tingkat Satu Program Studi Bidan Pendidik Di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta." *Jurnal Kebidanan*

Fadhilah, Nahda et al. 2023. "Gambaran Kebiasaan Sarapan Dan Durasi

- Tidur Pada Remaja Status Gizi Lebih Di SMP Muhammadiyah Limbung “
- Fajriani, Eka Putri, Arina Nurfianti, and Ichsan Budiharto. 2019. “Hubungan Indeks Massa Tubuh (Imt) Dengan Perilaku Makan Pada Remaja Di Smk Negeri 5 Pontianak.” *Jurnal ProNers* 4(1):
- Harahap, Heryudarini et al. 2019. “Quantity and Quality of Breakfast of Children Aged 2.0 To 12.9 Years in Indonesia.” *Gizi Indonesia* 42(1)
- Khoerunisa, Dania, and Isti Istianah. 2021. “Hubungan Asupan Zat Gizi Makro Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Remaja.”
- Lada, Christina Olly et al. 2022. “Edukasi Gizi Dan Skrining Status Gizi Remaja Putri Dalam Upaya Peningkatan Kesehatan Remaja Pesisir Pantai Kabupaten Kupang.”
- Laksono, Rizky Agung, Nurul Dwi Mukti, and Didah Nurhamidah. 2022. “Dampak Makanan Cepat Saji Terhadap Kesehatan Pada Mahasiswa Program Studi ‘X’ Perguruan Tinggi ‘Y.’”
- Masrikhiyah, Rifatul, and Muhammad iqbal Octora. 2020. “Pengaruh Kebiasaan Sarapan Dan Status Gizi Remaja Terhadap Prestasi Belajar.” Nabila, Nada Ulfha, and Imelda Telisa. 2022. “Pola Menu , Standar Porsi , Serta Analisis Zat Gizi Makro Terhadap Status Gizi Remaja Pada Penyelenggaraan Makanan Di Asrama.”
- Novi Arista, Christine et al. 2021. “Relationship of Eating Behavior, Breakfast Habits, Nutrition Knowledge with Nutritional Status of Students SMA in Jakarta.” *Jl Arjuna Utara* 2021(1): 1–15.
- Octavia, Zana Fitriana. 2020. “Frekuensi Dan Kontribusi Energi Dari Sarapan Meningkatkan Status Gizi Remaja Putri.” *Jurnal Riset Gizi*
- Patarru, Parulian Gessong, Ir Guntur, and M. Arif As. *Literature Review: Kebiasaan Sarapan dan Gizi Remaja* Diss. Universitas Brawijaya, 2022.
- Rahman, Nurdin, Nikmah Utami Dewi, and Fitra Armawaty. "Faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku makan pada remaja SMA Negeri 1 Palu." *PREVENTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*
- Rika Fitri Diningsih, Puji Astuti Wiratmo, and Erika Lubis. 2021. “Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Gizi Terhadap Kejadian Kekurangan Energi Kronik (Kek) Pada Ibu Hamil.” *Binawan Student Journal*

MANUSKRIP DILA MILLENIA.pdf

ORIGINALITY REPORT

28%

SIMILARITY INDEX

34%

INTERNET SOURCES

28%

PUBLICATIONS

13%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	eprints.walisongo.ac.id Internet Source	4%
2	Submitted to Badan PPSPDM Kesehatan Kementerian Kesehatan Student Paper	3%
3	journal.umg.ac.id Internet Source	2%
4	repository.itspku.ac.id Internet Source	2%
5	jurnal.umitra.ac.id Internet Source	2%
6	journal.um.ac.id Internet Source	2%
7	repository.poltekkes-kdi.ac.id Internet Source	2%
8	Denada Garbella, Vianty Mutya Sari, Sri Musfiroh, Diani Magasida. "The Relationship Between Knowledge About Nutrition And Fast Food Consumption Habits With Nutritional Status In Adolescents", JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati), 2025 Publication	2%
9	Yasirul Muntaha, Nur Hikmah, Nurliah	1%

ing the "My Plate Model with Local Food Nutrition Cards" Mikuzikal Tool on Maternal Knowledge for Stunting Prevention", Ahmar Metastasis Health Journal, 2024

Publication

10	etd.repository.ugm.ac.id Internet Source	1 %
11	Submitted to iGroup Student Paper	1 %
12	Elyawati Elyagizi ¹⁹ , Rijanti Abdurrachim, Rosihan Anwar. "Hubungan Pengetahuan Gizi, Pendapatan Keluarga dan Pola Konsumsi dengan Status Gizi Remaja", Jurnal Riset Pangan dan Gizi, 2023 Publication	1 %
13	eprints.ums.ac.id Internet Source	1 %
14	repository.uin-alauddin.ac.id Internet Source	1 %
15	Submitted to Universitas Muhammadiyah Surakarta Student Paper	1 %
16	mediagizipangan.org Internet Source	1 %
17	digilib.uns.ac.id Internet Source	1 %
18	ejr.stikesmuhkudus.ac.id Internet Source	1 %

