



ARTIKEL RISET

URL artikel: <http://ejournal.poltekkes-denpasar.ac.id/index.php/JIG/article/view/jig807>

**GAMBARAN STATUS GIZI BERDASARKAN TINGKAT
PENGETAHUAN SARAPAN DAN KONSUMSI SARAPAN
SISWA SMP NEGERI 2 SIDEMEN
KABUPATEN KARANGASEM**

I Gusti Agung Mirah Wiratmini¹, I Ketut Kencana², I Putu Suiraoaka³

¹Alumni Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Denpasar

²Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Denpasar

email Penulis Korespondensi (^K): mirahwiratmini@yahoo.com

ABSTRACT

Nutritional status is primarily affected by infectious diseases and nutrient intake. The intended intake is breakfast. Breakfast intake is influenced by the level of knowledge related to breakfast. This study aims to determine; (1) knowing nutritional status; (2) get an overview of the level of knowledge of breakfast; (3) get an overview of breakfast consumption; (4) get an overview of nutritional status based on the level of knowledge of breakfast; (5) get a description of nutritional status based on breakfast consumption. The type of research is cross sectional, where the research was conducted in SMP Negeri 2 Sidemen, Karangasem Regency and the time of the study in February-May 2019 with a population of 186 and taking the study sample as many as 64 (35%). The results of the study show that; (1) The tendency of samples with normal nutritional status (71.,88%); (2) The tendency of knowledgeable samples to have sufficient breakfast (53,13%); (3) The tendency of the sample to have a good intake of energy, protein, and fat breakfast; (4) There is a tendency between nutritional status and knowledge of breakfast; (5) There is a tendency between nutritional status and consumption of energy, protein, and breakfast fat samples.

Keywords: Nutritional Status, Breakfast Knowledge, Breakfast Consumption

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Tujuan pembangunan kesehatan adalah untuk meningkatkan kesadaran, kemauan, dan kemampuan hidup sehat bagi setiap orang agar terwujud derajat kesehatan masyarakat yang setinggi-tingginya, sebagai investasi bagi pembangunan sumber daya manusia yang produktif secara sosial dan ekonomi ⁽¹⁾. Status gizi adalah keadaan yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan zat gizi yang diperlukan untuk metabolisme tubuh⁽²⁾. Status gizi secara primer dipengaruhi oleh ada tidaknya penyakit di dalam tubuh dan asupan zat gizi. Asupan zat gizi yang dimaksud adalah sarapan.

Sarapan adalah kegiatan makan dan minum yang dilakukan antara bangun pagi sampai jam 9 untuk memenuhi sebagian kebutuhan gizi harian (15-30% kebutuhan gizi) dalam rangka mewujudkan hidup sehat, aktif, dan produktif ⁽³⁾. Beberapa alasan yang menjadi penghalang anak untuk sarapan berkaitan dengan selera makan anak (52,4%), tidak ada waktu menyiapkan atau makan (33,3%), dan anak tidak lapar (14,3%) ⁽⁴⁾.

Prevalensi gemuk pada remaja umur 13-15 tahun di Indonesia sebesar 10,8 %, terdiri dari 8,3 % gemuk dan 2,5% sangat gemuk (obesitas). Sebanyak 13 provinsi dengan prevalensi gemuk diatas

nasional, yaitu Jawa Timur, Kepulauan Riau, DKI, Sumatera Selatan, Kalimantan Barat, Bangka Belitung, Bali, Kalimantan Timur, Lampung, Sulawesi Utara dan Papua. Di Bali prevalensi gemuk >10% dan sangat gemuk >14%⁽⁵⁾. Prevalensi kurus pada remaja umur 13-15 tahun adalah 11,1% terdiri dari 3,3 % sangat kurus dan 7,8% kurus. Prevalensi sangat kurus terlihat paling rendah di Bangka Belitung (1,4 %) dan paling tinggi di Nusa Tenggara Timur (9,2%). Sebanyak 17 provinsi dengan prevalensi anak sangat kurus (IMT/U) diatas prevalensi nasional yaitu Riau, Aceh, Jawa Tengah, Lampung, Jambi, Kalimantan Tengah, Sulawesi Selatan, Sumatera Barat, Kalimantan Barat, Banten, Papua, Sumatera Selatan, Gorontalo, Papua Barat, Nusa Tenggara Barat, dan Nusa Tenggara Timur. Di Bali prevalensi sangat kurus <5% dan kurus <10%⁽⁵⁾.

Secara nasional persentase sangat kurus dan kurus anak sekolah dan remaja umur 13-15 tahun berdasarkan indeks IMT/U, sangat kurus sebanyak 2,6% dan kurus 6,7%. Di Bali persentase sangat kurus sebanyak 0,7% dan kurus 3,9%⁽⁶⁾.

Tujuan

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran status gizi berdasarkan tingkat pengetahuan sarapan dan konsumsi sarapan siswa SMP Negeri 2 Sidemen Kabupaten Karangasem. Sedangkan tujuan khusus penelitian ini ada 5, yaitu Menilai status gizi siswa SMP Negeri 2 Sidemen Kabupaten Karangasem, Mendapatkan gambaran tingkat pengetahuan sarapan siswa SMP Negeri 2 Sidemen Kabupaten Karangasem, Mendapatkan gambaran konsumsi sarapan siswa SMP Negeri 2 Sidemen Kabupaten Karangasem, Mendapatkan gambaran status gizi berdasarkan tingkat pengetahuan sarapan siswa SMP Negeri 2 Sidemen Kabupaten Karangasem, Mendapatkan gambaran status gizi berdasarkan konsumsi sarapan siswa SMP Negeri 2 Sidemen Kabupaten Karangasem.

METODE

Berdasarkan permasalahan yang diteliti, maka jenis penelitian ini adalah observasional dengan rancangan *cross sectional* karena semua subyek penelitian diamati dalam waktu bersamaan. Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 2 Sidemen Kabupaten Karangasem yang dilaksanakan pada bulan Mei 2019. Populasi target adalah kelas VIII yang berjumlah 186 dan ditetapkan sampel sebanyak 64 sampel secara purposive. Jenis data yang dikumpulkan yaitu data primer dikumpulkan langsung oleh peneliti yang meliputi status gizi, konsumsi sarapan, dan pengetahuan sarapan sedangkan data sekunder hanya mengutip data yang telah ada meliputi gambaran umum sekolah, data pendidik, dan jumlah siswa. Data primer yaitu status gizi dinilai dengan metode antropometri⁽⁷⁾. diolah dengan menghitung BBI, IMT, dan Z-score. Untuk menghitung Z-score akan dibandingkan dengan IMT/U⁽⁸⁾. Pengetahuan sarapan diolah menggunakan 17 pertanyaan dengan skala Guttman jika salah 0 dan benar 1 dibantu dengan instrumen pengetahuan sarapan⁽⁹⁾. Konsumsi sarapan diolah dengan recall 1 x 24 jam dengan mengelompokkan energi, protein dan lemak yang dikonsumsi dari bangun tidur sampai jam 9 pagi⁽³⁾. Data yang telah dikumpulkan akan dianalisis menggunakan tabel univariat dan tabel bivariat (silang).

HASIL

SMP Negeri 2 Sidemen beralamat di Jalan Satria, Desa Talibeng, Kecamatan Sidemen, Kabupaten Karangasem, luas tanah 8.400 m² memiliki 13 kelas, 1 laboratorium, 1 perpustakaan, 1 sanitasi siswa. Di sebelah utara dan barat sekolah berbatasan dengan rumah penduduk, sebelah selatan sekolah berbatasan dengan SD Negeri 2 Talibeng.

Tabel 1
Sebaran Sampel Berdasarkan Status Gizi

Status Gizi	f	%
Obesitas	4	6,25
Gemuk	9	14,06
Normal	46	71,88
Kurus	5	7,81
Sangat Kurus	0	0
Total	64	100,00

Berdasarkan tabel 1, diketahui 4 sampel (6,25%) dengan status gizi obesitas, 9 sampel (14,06%) dengan status gizi gemuk, 46 sampel (71,88%) dengan status gizi normal, 5 sampel (7,81%) dengan status gizi kurus, dan tidak ada sampel dengan status gizi sangat kurus. Dapat disimpulkan bahwa sebagian besar sampel memiliki status gizi normal (71,88%).

Tabel 2.
Sebaran Sampel Berdasarkan Tingkat Pengetahuan Sarapan

Kategori	f	%
Baik	15	23,44
Cukup	34	53,13
Kurang	15	23,44
Total	64	100,00

Berdasarkan tabel 2, didapatkan 15 sampel (23,44%) dengan tingkat pengetahuan sarapan yang baik, 34 sampel (53,13%) cukup, dan 15 sampel (23,44%) kurang. Dapat disimpulkan bahwa lebih banyak sampel memiliki pengetahuan terkait sarapan dengan kategori cukup (53,13%).

Tabel 3
Sebaran Sampel Berdasarkan Konsumsi Energi Sarapan

Kategori	f	%
Lebih	13	20,31
Baik	49	76,56
Kurang	2	3,13
Total	64	100,00

Berdasarkan tabel 3, 13 sampel (20,31%) dengan konsumsi energi yang lebih, 49 sampel (76,56%) dengan konsumsi energi yang baik, dan 2 sampel (3,13%) dengan konsumsi energi yang kurang. Dapat disimpulkan bahwa sebagian besar sampel dengan konsumsi energi sarapan dengan kategori baik (76,56%).

Tabel 4
Sebaran Sampel Berdasarkan Konsumsi Protein Sarapan

Kategori	f	%
Lebih	12	18,75
Baik	47	73,44
Kurang	5	7,81
Total	64	100,00

Berdasarkan tabel 4, 12 sampel (18,75%) dengan konsumsi protein yang lebih, 47 sampel (73,44%) dengan konsumsi protein yang baik, dan 5 sampel (7,81%) dengan konsumsi protein yang kurang. Dapat disimpulkan bahwa sebagian besar sampel dengan konsumsi protein sarapan dengan kategori baik (73,44%).

Tabel 5
Sebaran Sampel Berdasarkan Konsumsi Lemak Sarapan

Kategori	f	%
Lebih	15	23,44
Baik	45	70,31
Kurang	4	6,25
Total	64	100,00

Berdasarkan berdasarkan tabel 5, 15 sampel (23,44%) dengan konsumsi lemak yang lebih, 45 sampel (70,31%) dengan konsumsi lemak yang baik, dan 4 sampel (6,25%) dengan konsumsi lemak yang kurang. Dapat disimpulkan bahwa sebagian besar sampel dengan konsumsi lemak sarapan dengan kategori baik (70,31%).

Tabel 6
Sebaran Status Gizi Berdasarkan Pengetahuan Sarapan Sampel

Pengetahuan	Status Gizi							
	Obesitas		Gemuk		Normal		Kurus	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Baik	1	1,56	4	6,25	11	17,19	0	0
Cukup	1	1,56	3	4,69	27	42,19	1	1,56
Kurang	2	3,13	2	3,13	8	12,50	4	6,25
Total	4	6,25	9	14,07	46	71,88	5	7,81

Berdasarkan tabel 6, 1 sampel (1,56%) dengan status gizi obesitas memiliki pengetahuan terkait gizi yang baik, 1 sampel (1,56%) pengetahuan terkait gizi yang cukup, dan 2 sampel (3,13%) pengetahuan terkait gizi yang kurang. Sampel dengan status gizi gemuk terdapat 4 sampel (6,25%) dengan pengetahuan terkait sarapan yang baik, 3 sampel (4,69%) cukup, dan 2 sampel pengetahuan terkait sarapan yang kurang. Sampel dengan status gizi normal terdapat 11 sampel (17,19%) dengan tingkat pengetahuan terkait gizi yang baik, 27 sampel (42,19%) cukup, dan 8 sampel (12,50%) pengetahuan terkait sarapan yang kurang. Sampel dengan status gizi kurus, tidak ada sampel dengan pengetahuan terkait sarapan yang tergolong baik, 1 sampel (1,56%) dengan pengetahuan terkait sarapan yang cukup, dan 4 sampel (6,25%) dengan pengetahuan terkait sarapan yang kurang. Dapat disimpulkan bahwa lebih banyak sampel dengan status gizi normal dengan ketegori pengetahuan sarapan yang cukup (42,19%).

Tabel 7
Sebaran Status Gizi Berdasarkan Konsumsi Energi Sarapan Sampel

Kategori Konsumsi Energi	Status Gizi							
	Obesitas		Gemuk		Normal		Kurus	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Lebih	3	4,69	9	14,06	0	0,00	1	1,56
Baik	1	1,56	0	0,00	45	70,31	3	4,69
Kurang	0	0,00	0	0,00	1	1,56	1	1,56
Total	4	6,25	9	14,06	46	71,87	5	7,81

Berdasarkan tabel 7, 3 sampel (4,69%) dengan status gizi obesitas konsumsi energi sarapan dengan kategori lebih, 1 sampel (1,56%) dengan kategori baik, dan tidak ada sampel obesitas dengan kategori konsumsi kurang. Sampel dengan status gizi gemuk dengan kategori konsumsi lebih terdapat 9 sampel (14,06), dan tidak ada sampel dengan kategori konsumsi baik dan kurang. Tidak ada sampel dengan kategori konsumsi lebih, 45 sampel (70,31%) dengan kategori konsumsi baik, dan 1 sampel (1,56%) dengan kategori konsumsi yang kurang. Sampel dengan status gizi kurus dengan kategori lebih terdapat 1 sampel (1,56%), 3 sampel (4,69%) dengan kategori baik, dan 1 sampel (1,56%) dengan kategori kurang. Dapat disimpulkan bahwa sebagian besar sampel berstatus gizi normal dengan kategori konsumsi energi sarapan yang baik (70,31%).

Tabel 8
Sebaran Status Gizi Berdasarkan Konsumsi Protein Sarapan Sampel

Kategori Konsumsi Protein	Status Gizi							
	Obesitas		Gemuk		Normal		Kurus	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Lebih	3	4,69	7	10,94	1	1,56	1	1,56
Baik	1	1,56	2	3,13	41	64,06	3	4,69
Kurang	0	0,00	0	0,00	4	6,25	1	1,56
Total	4	6,25	9	14,04	46	71,87	5	7,81

Berdasarkan tabel 8, 3 sampel (4,69%) dengan status gizi obesitas konsumsi protein sarapan dengan kategori lebih, 1 sampel (1,56%) dengan kategori baik, dan tidak ada sampel obesitas dengan kategori konsumsi kurang. Sampel dengan status gizi gemuk dengan kategori konsumsi protein sarapan lebih terdapat 7 sampel (10,94%), 2 sampel (3,13%) sampel dengan kategori konsumsi protein sarapan baik, dan tidak ada sampel dengan kategori konsumsi protein yang kurang. Sampel dengan status gizi normal dengan kategori konsumsi protein sarapan yang lebih terdapat 1 sampel (1,56%), dengan kategori baik terdapat 41 sampel (64,06%), dan dengan kategori kurang sebanyak 4 sampel (6,25%). Sampel dengan status gizi kurus dengan kategori lebih terdapat 1 sampel (1,56%), dengan kategori baik terdapat 3 sampel (4,69%), dan dengan kategori kurang sebanyak 1 sampel (1,56). Dapat disimpulkan bahwa lebih dari separuh sampel berstatus gizi normal dengan kategori konsumsi protein sarapan yang baik (64,06%).

Tabel 9
Sebaran Status Gizi Berdasarkan Konsumsi Lemak Sarapan Sampel

Kategori Konsumsi Lemak	Status Gizi							
	Obesitas		Gemuk		Normal		Kurus	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Lebih	3	4,69	7	10,94	4	6,25	1	1,56
Baik	1	1,56	2	3,13	39	60,94	3	4,69
Kurang	0	0,00	0	0,00	3	4,69	1	1,56
Total	4	6,25	9	14,04	46	71,88	5	7,81

Berdasarkan tabel 9, 3 sampel (4,69%) dengan status gizi obesitas konsumsi lemak sarapan dengan kategori lebih, 1 sampel (1,56%) dengan kategori baik, dan tidak ada sampel obesitas dengan kategori konsumsi lemak sarapan yang kurang. Sampel dengan status gizi gemuk dengan kategori lebih terdapat 7 sampel (10,94%), dengan kategori baik 2 sampel (3,13%), dan tidak ada sampel dengan kategori konsumsi lemak sarapan yang kurang. Sampel dengan kategori konsumsi lemak lebih terdapat 4 sampel (6,25%), sampel dengan kategori konsumsi lemak sarapan baik terdapat 39 sampel

(60,94%), dan dengan kategori kurang sebanyak 3 sampel (4,69%). Sampel dengan status gizi kurus dengan kategori konsumsi lemak sarapan lebih terdapat 1 sampel (1,56%), sampel dengan kategori konsumsi lemak yang baik terdapat 3 sampel (4,69%), dan sampel dengan kategori konsumsi lemak sarapan sebanyak 1 sampel (1,56%). Dapat disimpulkan bahwa lebih dari separuh sampel berstatus gizi normal dengan kategori konsumsi lemak sarapan yang baik (60,94%).

PEMBAHASAN

Pengetahuan adalah hasil penginderaan manusia, atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indra yang dimilikinya (mata, hidung, telinga, dan sebagainya), dengan sendirinya sehingga waktu penginderaan sehingga menghasilkan pengetahuan tersebut sangat dipengaruhi oleh intensitas perhatian dan persepsi terhadap objek. Sebagian besar pengetahuan seseorang diperoleh melalui indra pendengaran (telinga), dan indra penglihatan (mata). Pengetahuan seseorang terhadap objek mempunyai intensitas yang berbeda-beda⁽¹⁰⁾. Pengetahuan sarapan adalah segala sesuatu yang diketahui bahkan dipahami terkait dengan sarapan meliputi pengertian sarapan, manfaat sarapan, akibat tidak sarapan, syarat-syarat menu sarapan, dan menu sarapan yang baik.

Sampel yang memiliki pengetahuan yang baik dan cukup cenderung memiliki status gizi yang normal (59,38%), sedangkan untuk sampel dengan status gizi obesitas, gemuk dan kurus cenderung memiliki pengetahuan sarapan yang kurang. Adanya kecenderungan antara status gizi dengan pengetahuan sarapan berkaitan dengan teori yang mengatakan bahwa pengetahuan tentang ilmu gizi khususnya sarapan berpengaruh terhadap konsumsi sarapan yang dikonsumsi. Pengetahuan yang dimiliki akan berpengaruh dengan konsumsi zat gizi. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian⁽¹¹⁾ yang mengatakan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara status gizi dengan pengetahuan gizi. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian⁽¹²⁾ yang mengatakan bahwa adanya hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian⁽¹³⁾ yang mengatakan bahwa ada hubungan antara pengetahuan gizi dengan dengan kebiasaan makan peserta didik kelas XI Jasa Boga SMK N 6 Yogyakarta.

Status gizi adalah keadaan yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan zat gizi yang dibutuhkan untuk metabolisme tubuh. Indeks yang digunakan adalah IMT/U. Dari penelitian yang telah dilakukan, dari 64 sampel mayoritas memiliki status gizi normal (71,88%), status gizi obesitas (6,25%), status gizi gemuk (14,06%), kurus (7,81%), dan tidak ada sampel dengan status gizi sangat kurus. Faktor-faktor yang memengaruhi status gizi adalah konsumsi, penyakit infeksi, dan aktifitas fisik. Konsumsi makanan yang mengandung keseimbangan zat gizi menjadi faktor terwujudnya status gizi yang baik. Konsumsi makanan adalah susunan makanan yang merupakan suatu kebiasaan yang dimakan seseorang dalam jenis dan jumlah bahan makanan setiap orang dalam hari yang dikonsumsi atau dimakan dengan jangka waktu tertentu.

Sarapan adalah kegiatan makan dan minum yang dilakukan antara bangun pagi sampai jam 9 untuk memenuhi sebagian kebutuhan gizi harian (15-30%) kebutuhan gizi dalam rangka mewujudkan hidup sehat, aktif, dan produktif⁽³⁾. Sarapan dilakukan agar kadar glukosa dalam darah meningkat, karena saat tidur tubuh tidak mendapatkan asupan makanan. Konsumsi sampel yang diteliti hanya konsumsi energi, protein, dan lemak. Pengukuran konsumsi sampel digunakan metode recall 1x24 jam. Yang kemudian akan diterjemahkan hanya asupan sarapan yang dibagi kedalam 3 kategori yaitu >30% dikatakan lebih, 15-30% dikatakan baik, dan <15% dikatakan kurang.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, didapatkan hasil bahwa sebagian besar sampel berstatus gizi normal dengan kategori konsumsi energi sarapan yang baik (70,31%). Hal ini sejalan dengan teori yang ada, bahwa status gizi normal terjadi bila asupan sesuai dengan kebutuhan. Sampel dengan status gizi kurus dengan tingkat konsumsi energi lebih dan baik (5,25%), disebabkan bukan hanya dari faktor konsumsi zat gizi melainkan dari faktor lain seperti penyakit infeksi dan aktifitas yang dilakukan. Hal ini dapat dilihat dari postur tubuh sampel yang terlihat kecil, lemas, dan lesu sehingga aktifitas fisik yang dilakukan tidak maksimal. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya kecenderungan antara status gizi dengan konsumsi energi sarapan. Hasil penelitian ini sejalan

dengan penelitian⁽¹⁴⁾ yang mengatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara asupan makan pada saat sarapan dengan status gizi remaja 13-18 tahun. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian⁽¹⁵⁾ yang mengatakan bahwa ada hubungan yang signifikan kebiasaan sarapan dengan status gizi siswa SD Negeri Kledokan, Depok, Sleman, Yogyakarta.

Protein merupakan zat gizi makro yang penting untuk pertumbuhan yang menyumbangkan energi sebesar 4 Kkal. jika asupan energi kurang dari kebutuhan, maka protein akan digunakan sebagai sumber energi. Protein erat kaitannya dengan sistem kekebalan tubuh, asupan protein yang rendah menyebabkan gangguan pada mukosa, menurunnya sistem imun sehingga mudah terserang penyakit infeksi seperti infeksi saluran pencernaan dan pernafasan⁽¹⁶⁾.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, didapatkan hasil bahwa lebih banyak sampel berstatus gizi normal dengan kategori konsumsi protein sarapan yang baik (64,06%). Sampel dengan status gizi kurus dengan tingkat konsumsi protein lebih dan baik, disebabkan bukan hanya dari faktor konsumsi protein melainkan dari faktor lain seperti konsumsi energi yang kurang yang menyebabkan protein berubah fungsi sebagai sumber energi, penyakit infeksi dan aktifitas yang dilakukan. Kekurangan protein dalam jangka waktu yang lama dapat menyebabkan terjadinya penyakit KEP (Kekurangan Energi Protein). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya kecenderungan antara status gizi dengan konsumsi protein sarapan. Hasil penelitian⁽¹⁷⁾ mengatakan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara status gizi dengan asupan protein. Namun penelitian⁽¹⁸⁾ mengatakan bahwa ada hubungan antara tingkat asupan protein dengan status gizi balita.

Asupan lemak yang berasal dari makanan apabila kurang dari kebutuhan maka akan berdampak pada kurangnya asupan kalori atau energi untuk proses aktifitas dan metabolisme tubuh. Lemak merupakan salah satu zat gizi makro yang berfungsi sebagai penyumbang energi terbesar, melindungi organ dalam tubuh, membantu melarutkan vitamin dan mengatur suhu tubuh. Anjuran gizi seimbang, konsumsi lemak yang baik adalah 25% dari kebutuhan. Konsumsi lemak yang berlebih berkaitan dengan peningkatan berat badan menjadi obesitas dan berisiko terhadap terjadinya penyakit tidak menular (PTM). Sampel dengan status gizi obesitas dan gemuk cenderung memilih makanan yang digoreng yang berlemak tinggi. Lebih banyak sampel dengan status gizi normal dengan konsumsi lemak yang cukup. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya kecenderungan antara status gizi dengan konsumsi lemak sarapan. Hal ini sejalan dengan penelitian⁽¹⁸⁾ mengatakan bahwa ada hubungan antara tingkat asupan lemak dengan status gizi balita.

SIMPULAN DAN SARAN

Di SMP Negeri 2 Sidemen masih terdapat masalah gizi karena meskipun lebih banyak siswa SMP Negeri 2 Sidemen berstatus gizi normal (71,88%), tetapi masih terdapat masalah gizi lebih (20,31%) yang angkanya diatas angka nasional (10,8%). Lebih dari separuh siswa SMP Negeri 2 Sidemen memiliki pengetahuan sarapan cukup (53,13%). Lebih banyak siswa SMP Negeri 2 Sidemen mengonsumsi energi sarapan yang baik (76,56%), protein sarapan yang baik (73,44%), dan lemak sarapan yang baik (70,31%). Adanya kecenderungan antara status gizi dengan pengetahuan sarapan, dimana lebih banyak siswa SMP Negeri 2 Sidemen dengan status gizi normal dengan kategori pengetahuan sarapan yang cukup (42,19%). Adanya kecenderungan antara status gizi dengan konsumsi energi sarapan, protein sarapan, dan lemak sarapan. Dimana bahwa sebagian besar siswa SMP Negeri 2 Sidemen berstatus gizi normal dengan kategori konsumsi energi sarapan yang baik (70,31%), lebih dari separuh siswa SMP Negeri 2 Sidemen berstatus gizi normal dengan kategori konsumsi protein sarapan yang baik (64,06%), dan lebih dari separuh siswa SMP Negeri 2 Sidemen berstatus gizi normal dengan kategori konsumsi lemak sarapan yang baik (60,94%). Bagi siswa SMP Negeri 2 Sidemen diharapkan mencari informasi terkait dengan gizi khususnya sarapan agar mengetahui manfaat dan akibat tidak sarapan sehingga dapat berdampak terhadap perilaku sarapan untuk mewujudkan derajat kesehatan yang optimal dan status gizi yang normal sehingga terciptanya sumber daya manusia yang berkualitas.

DAFTAR PUSTAKA

1. Republik Indonesia. 2009. Undang-Undang No. 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan. Lembaran Negara RI Tahun 2009 Nomor 144. Sekretariat Negara RI. Jakarta.
2. Harjatmo, T.P., Holil M.P., Sugeng W. 2017. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta
3. Kementrian Kesehatan RI. 2014. *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta
4. Soedibyo, S., Gunawan, H. 2009. *Kebiasaan Sarapan di Kalangan Sekolah Dasar di Poliklinik Umum Departemen Ilmu Kesehatan Anak FKUI-RSCM*.
5. Kementrian Kesehatan RI. 2013. *Riset Kesehatan Dasar; RISKESDAS*. Jakarta: Balitbang Kementrian Kesehatan RI.
6. Kementrian Kesehatan RI. 2017. *Buku Saku Pemantauan Status Gizi (PSG)*.
7. Supriasa, ID.N., Bachyar B., dan Ibnu F. 2017. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
8. Kementrian Kesehatan RI. 2011. *Tentang Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak*. Jakarta
9. Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: ALFABETA.
10. Notoatmodjo, S. 2010. *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
11. Ambarwati, M. 2014. *Hubungan Antara Pengetahuan, Sikap, Dan Kebutuhan Makan Pagi Dengan Status Gizi Anak di SDN Banyuanyar III Kota Surakarta*.
12. Fandania, ED. 2011. *Hubungan Pengetahuan Sarapan dan Perilaku Tentang Serat SDN Kebon Pala 01 Pagi Jawa Timur*. Skripsi. Program Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional. Jakarta.
13. Tanti, M.Y. 2013. *Hubungan Pengetahuan Gizi Dengan Kebiasaan Makan Peserta Didik Kelas XI Jasa Boga SMK N 6 Yogyakarta” yang mengatakan bahwa ada hubungan antara pengetahuan gizi dengan dengan kebiasaan makan peserta didik kelas XI Jasa Boga SMK N 6 Yogyakarta*. Skripsi. Jurusan Pendidikan Teknik Boga dan Busana. Fakultas Teknik. Universitas Negeri Yogyakarta.
14. Fathin, F.A. 2018. *Hubungan Kontribusi Energi Sarapan dan Makanan Jajanan dengan Status Gizi pada Remaja Putri di SMK N 1 Sukoharjo*.
15. Ahmad, S., Waluyo, Fatimah, M. 2010. *Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dan Jajan Dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar di SD N Kledokan Depok Sleman Yogyakarta*.
16. Rahim, K.F. 2014. *Faktor Resiko Underweight Balita Umur 7-59 Bulan*. Jurnal Kesehatan Masyarakat.
17. Harianti, T.S. 2013. *Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan Pagi dan Asupan Zat Gizi Makro (Energi dan Protein) Dengan Status Gizi Anak Yang Memperoleh PMT-ASI di SD N Plalan 1 Surakarta*.
18. Diniyyah, S. R., Nindya, T.S. 2017. *Asupan Energi, Protein, dan Lemak Dengan Kejadian Gizi Kurang Pada Balita Usia 24-59 Bulan di desa Suci, Gresik*.