

# Pengaruh Kebiasaan Sarapan dan Jumlah Anggota Keluarga Terhadap Gizi Kurang Pada Remaja

Nurhayati<sup>1\*</sup>, Purwo Setiyo Nugroho<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Samarinda, Indonesia.

\*Kontak Email: [yati.ny61@gmail.com](mailto:yati.ny61@gmail.com)

Diterima: 12/10/20

Revisi: 08/12/20

Diterbitkan: 28/04/21

## Abstrak

**Tujuan studi:** Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh kebiasaan sarapan dan jumlah anggota keluarga terhadap gizi kurang pada remaja di SMPN 8 Samarinda.

**Metodologi:** Penelitian ini menggunakan penelitian korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMPN 8 Samarinda dengan jumlah responden sebanyak 169 responden, yang diambil dengan teknik tabel sampling.

**Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan ( $p= 0.188$ ) dan jumlah anggota keluarga ( $p= 0.255$ ) dengan gizi kurang pada remaja.

**Manfaat:** Hasil studi dapat dimanfaatkan sebagai data awal atau sumber informasi mengenai pengaruh kebiasaan sarapan dan jumlah anggota keluarga terhadap gizi kurang pada remaja untuk melakukan penelitian lebih lanjut.

## Abstract

**Purpose of study:** This study aims to analyze the effect of breakfast habits and the number of family members on malnutrition in adolescents at SMPN 8 Samarinda.

**Methodology:** This study uses a correlational study with a cross-sectional approach. The population in this study were students of Samarinda 8 Public Middle School with 169 respondents, taken by the side table technique.

**Results:** The results showed no significant relationship between breakfast habits ( $p = 0.188$ ) and the number of family members ( $p = 0.255$ ) with malnutrition in adolescents.

**Applications:** Study results can be used as preliminary data or Study results can be used as preliminary data or information sources on the effect of breakfast habits and information sources on the effect of breakfast.

**Kata kunci:** Kebiasaan Sarapan, Jumlah Anggota Keluarga, Gizi Kurang, Remaja

## 1. PENDAHULUAN

Sarapan adalah menu makanan pertama yang di konsumsi seseorang sebelum melakukan kegiatan atau aktivitasnya di pagi hari. Sarapan penting dilakukan untuk mengisi perut setelah malam tidak ada masakan yang masuk kedalam perut (Suraya et al., 2019). Pada sarapan, otak kembali mendapatkan asupan nutrisi. Menu sarapan setidaknya memenuhi seperempat dari kebutuhan nutrisi harian. Didalam sarapan, sebaiknya mengandung karbohidrat, protein, lemak vitamin, mineral, dan serat serta air yang cukup.

Umumnya sarapan dilakukan pada jam 06.00 pagi. Tanpa sarapan, maka seseorang akan rawan mengalami hipoglikemia atau kadar glukosa yang dibawah angka normal. Karena cadangan gula darah (glukosa) didalam tubuh seseorang hanya cukup untuk mendukung aktivitas individu dengan durasi dua sampai tiga jam di pagi hari. (Larega, 2015). Hipoglikemia menyebabkan tubuh yang gemetar, pusing, dan sulit untuk memfokuskan konsentrasi karena kekurangan glukosa yang merupakan sumber energi untuk otak.

Menurut (WHO, UNICEF & Group, 2018) pada tahun 2018, sebanyak 39% di Afrika dan 55% anak di Asia mengalami stunting dan sekitar 28% anak di Afrika dan 68% anak di Asia mengalami gizi kurang. Setidaknya ada satu anak di Asia dibawah usia 5 tahun yang mengalami gizi kurang di antara 10 anak dan kondisi tersebut dapat mengancam kesehatan dan nyawa nya.

Status gizi remaja usia 16-18 tahun menurut jenis kelamin menunjukkan bahwa remaja laki-laki sangat kurus yaitu 1,9% dan yang kurus 7,9%. Sedangkan prevalensi remaja putri sangat rendah, hanya 3,0%, dan kurus 8,4% (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI, 2013). Menurut data tersebut, remaja perempuan lebih banyak mengalami masalah gizi dibandingkan remaja laki-laki. Prevalensi remaja putri lebih tinggi dibandingkan remaja pria yaitu 3,0% kurus dan kurus 8,4% (Widawati, 2018)

Berdasarkan analisis data Riskeddas tahun 2018, Provinsi Kalimantan Timur merupakan salah satu daerah dengan kejadian gizi buruk dan gizi buruk tertinggi, yang lebih tinggi dibandingkan Kalimantan Utara karena kejadian gizi buruk berbasis

BMI / U di Kalimantan Timur. Angka 8,6% (gizi buruk 6,9% dan gizi buruk 1,7%) Di Kalimantan Utara prevalensi gizi buruk dan gizi buruk pada remaja adalah 7,6% (gizi buruk 5,9% dan gizi buruk 1,7%). Terjadinya gizi buruk dan gizi buruk sangat erat kaitannya dengan kemiskinan ([Balitbangkes, 2018](#))

Data yang di peroleh Puskesmas Harapan Baru pada tahun 2019 terdapat permasalahan gizi yang dimana permasalahan gizi tersebut adalah kejadian gizi kurang pada remaja penjangkaran kesehatan peserta didik yang dilakukan Prevalensi jenjang SMP / MTs Puskesmas Harapan Baru di jenjang SMP / MTS pada remaja gizi buruk adalah 31,7%, sedangkan prevalensi SMA / MA jenjang SMA / MA adalah 34,9% pada remaja gizi. Dengan demikian secara keseluruhan kejadian gizi buruk di Puskesmas Harapan Baru sebesar 66,6%. Angka kejadian gizi buruk tertinggi terdapat pada remaja SMA / Massachusetts sebesar 34,9%, sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian untuk mengetahui pengaruh kebiasaan sarapan dan banyaknya anggota keluarga terhadap kejadian gizi buruk pada remaja ([Dinas Kesehatan Kota Samarinda, 2019](#))

Berdasarkan uraian di atas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian pada remaja SMP di Puskesmas Harapan Baru. Hal ini dikarenakan kawasan Puskesmas Harapan Baru berlokasi strategis di tengah kawasan Samarinda Seberang dan menjadi jalur transit jalan Samarinda-Balikpapan. Dimana tempat-tempat pemukiman yang kumuh atau padat penduduk dan juga dimana disana banyak anggota keluarga yang bekerja dan ibu yang bekerja. Sehingga dapat berdampak pada kondisi gizi di masyarakat yaitu status gizi pada anak remaja merupakan kejadian gizi kurang sebesar 66,6% ([Puskesmas Harapan Baru, 2019](#))

Penelitian sebelumnya menemukan bahwa kebiasaan makan pagi di pagi hari merupakan faktor risiko pencegahan gizi buruk, sebagian siswa SMPN 5 Banyuwangi memiliki kebiasaan sarapan yang baik, namun status gizinya sangat kurus 2,7% dan obesitas 2,7%. Data statistik uji regresi menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi siswa ( $p = 0,049 < 0,05$ ) ([Amalia & Andriani, 2019](#))

Penelitian sebelumnya menemukan bahwa banyaknya anggota keluarga mempengaruhi status gizi keluarga, sehingga terjadi malnutrisi pada anak. Hubungan gizi buruk dengan jumlah anak / jumlah anggota keluarga dalam keluarga berperan penting dalam pertumbuhan, yaitu pada keluarga kecil anak tumbuh lebih baik dari pada keluarga besar. ([Sutrisno & Kalsum Umi, 2016](#)). Uji statistik data mendapatkan angka p-value 0,024 dan bermakna bahwa terdapat rata-rata perbedaan jumlah anggota keluarga dalam rumah dengan status balita yang mengalami gizi normal dan gizi buruk. Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian untuk mengetahui apakah kebiasaan sarapan dan jumlah anggota keluarga berpengaruh terhadap kasus gizi buruk pada remaja..

### 1.1. Kebiasaan Sarapan

Sarapan seringkali dianggap sebagai salah satu hal terpenting dalam kehidupan sehari-hari. Beberapa peneliti telah difokuskan untuk memeriksa apakah kebiasaan sarapan memiliki pengaruh terhadap kehadiran di sekolah, prestasi akademik, dan umum kesehatan pada anak-anak dan remaja. Topik temuan peneliti. Kualitas dan keteraturan konsumsi sarapan juga telah terbukti berhubungan dengan mental kinerja, prestasi akademik, aktivitas fisik, dan kualitas hidup. Meskipun demikian, remaja masih sering melewatkan sarapan, dan prevalensi anak-anak dan remaja melewatkan sarapan meningkat. Sebagai tambahan, telah terbukti bahwa melewatkan sarapan pada khususnya umum di antara anak-anak dari sosial ekonomi rendah ([Lundqvist & Vogel, 2019](#)).

### 1.2. Jumlah Anggota Keluarga

Jumlah anggota keluarga berperan penting dalam pertumbuhan, yaitu pada keluarga kecil pertumbuhan lebih baik daripada pada keluarga besar. Jika jumlah anggota keluarga sedikit, keluarga akan lebih mudah memenuhi kebutuhan pangan. Kekurangan gizi pada anak dapat menyebabkan mereka menjadi kurus dan kerdil. Jumlah anggota keluarga berbanding lurus dengan tingginya kejadian gizi buruk pada setiap anggota keluarga miskin ([Suyatman, dkk 2017](#)). Ada hubungan erat antara anak kurang gizi dengan ukuran keluarga, pendapatan keluarga dan jumlah anggota keluarga ([Asim & Nawaz, 2018](#)).

## 2. METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan metode potong lintang untuk penelitian terkait. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMPN 8 Samarinda, dan sampel sebanyak 169 responden menggunakan teknologi meja sampling. Variabel bebas penelitian ini adalah kebiasaan sarapan pagi dan jumlah anggota keluarga, sedangkan variabel terikat penelitian ini adalah gizi buruk. Gunakan kuesioner yang disebarikan melalui Google Form untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini, kemudian gunakan perangkat lunak WHO Anthro Plus mSoftware untuk mengonversi data menjadi nilai standar (skor z), kemudian gunakan Paket Perangkat Lunak Statistik Ilmu Sosial (SPSS) untuk menganalisis data, dan kemudian melakukan kartu Inspeksi pesta.  $\alpha = 0,05$ . Menggunakan perangkat lunak komputer untuk analisis data untuk memfasilitasi interpretasi data ([Nugroho & Wijayanti, 2018](#))

### 3. HASIL PENELITIAN

Berikut akan dipaparkan hasil penelitian terkait Pengaruh Kebiasaan Sarapan dan Jumlah Anggota Keluarga Terhadap Gizi Kurang pada Remaja di SMP 8 Samarinda sebagai berikut :

#### 3.1. Karakteristik Responden

Karakteristik responden digunakan untuk mengetahui karakteristik siswa SMP 8 Samarinda, dengan tujuan sebagai tahap pengantar sebelum penelitian. Ukur karakteristik responden dengan mengumpulkan data berikut

Tabel 1: Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia

No	Usia (tahun)	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1	≤ 12	20	11.8
2	13-14	145	85.8
3	≥ 15	4	2.4
<b>Total</b>		<b>169</b>	<b>100</b>

Sumber: Data Primer

Berdasarkan [Tabel 1](#) responden tertua berusia antara 13 dan 14 tahun yaitu 85,8%, sedangkan usia terendah 2,4% pada mereka yang berusia ≥15 tahun.

Tabel 2: Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

No	Jenis Kelamin	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1	Perempuan	118	69.8
2	Laki-laki	51	30.2
<b>Total</b>		<b>169</b>	<b>100</b>

Sumber: Data Prime

Berdasarkan [Tabel 2](#), sebagian besar responden adalah perempuan sebanyak 118 responden, sebanyak 69,8%, dan laki-laki sebanyak 51 sebanyak 30,2%.

Tabel 3: Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir Ayah dan Ibu

No	Pendidikan Terakhir Ayah	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	SD	34	20.1
2	SMP/SMA	110	65.1
3	Sarjana	25	14.8
<b>Total</b>		<b>169</b>	<b>100</b>

Sumber: Data Primer

No	Pendidikan Terakhir Ibu	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	SD	32	18.9
2	SMP/SMA	121	71.6
3	Sarjana	16	9.5
<b>Total</b>		<b>169</b>	<b>100</b>

Sumber: Data Primer

Berdasarkan [Tabel 3](#), sebaran tingkat pendidikan terakhir ayah responden. Sebagian besar ayah yang diwawancarai berpendidikan SMP / SMA sebanyak 110 (65,1%), sedangkan ayah yang berpendidikan SD dan Perguruan Tinggi masing-masing 20,1% dan 14,8%. Berdasarkan [Tabel 3](#) juga, distribusi tingkat pendidikan terakhir ibu responden. Paling banyak Ibu responden berpendidikan SMP/SMA yaitu sebanyak 121 orang (71.6%), sedangkan untuk pendidikan SD dan Sarjana masing-masing 18.9% dan 9.5%.

#### 3.2. Analisis Univariat

Tabel 4: Distribusi Frekuensi Responden Kebiasaan Sarapan dan Jumlah Anggota Keluarga dengan Gizi Kurang

No.	Kebiasaan Sarapan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	Jarang dilakukan	79	46.7

2	Sering dilakukan	90	53.3
<b>Total</b>		<b>169</b>	<b>100</b>

Sumber: Data Primer

No	Jumlah anggota Keluarga	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1	> 4	138	81.7
2	< 4	31	18.3
<b>Total</b>		<b>169</b>	<b>100</b>

Sumber: Data Primer

No	Status Gizi	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	Status gizi normal	145	85.8
2	Status gizi kurang	24	14.2
<b>Total</b>		<b>169</b>	<b>100</b>

Sumber: Data Primer

Dilihat dari Tabel 4, terdapat 169 responden dengan kebiasaan sarapan sebanyak 90 orang atau terhitung 53,3%, sedangkan yang kebiasaannya sedikit sebanyak 79 responden, terhitung 46,7%. proporsi. Berdasarkan Tabel 4, dari 169 responden terdapat lebih dari 4 anggota keluarga, dimana 138 responden berjumlah 81,7%, dan responden yang memiliki kurang dari 4 anggota keluarga berjumlah 31 / 18,3%. Berdasarkan Tabel 4, terlihat bahwa dari 169 responden dengan gizi normal, persentase 145 responden adalah 85,8%, dan persentase 24 responden dengan status gizi rendah adalah 14,2%.

### 3.3. Analisis Bivariat

Tabel 5: Distribusi Frekuensi Responden Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Gizi Kurang

Kebiasaan Sarapan	Status Gizi				Total		P <sub>value</sub>
	Kurang		Normal		N	%	
	n	%	n	%			
Jarang dilakukan	8	10.1	71	89.9	79	100	0.188
Sering dilakukan	16	17.8	74	82.2	90	100	
<b>Total</b>					<b>169</b>	<b>100</b>	

Sumber: Data Primer

Berdasarkan Tabel 5, tabulasi silang menunjukkan bahwa dari 169 responden, 16 responden (17,8%) memiliki kebiasaan sering sarapan, dimana 16 (17,8%) berstatus gizi buruk, sedangkan 79 responden tidak pernah sarapan. Diantara responden survei, 8 orang (10,1%) kekurangan gizi. Untuk menguji hubungan ini secara statistik harus dilakukan uji chi-square pada hasil yang diperoleh  $\alpha = 0,05$ , dan didapatkan  $p = 0,188 > 0,05$  yang berarti tidak ada hubungan antara kebiasaan sarapan dengan gizi buruk.

Tabel 6: Distribusi Frekuensi Responden Hubungan Jumlah Anggota Keluarga dengan Gizi Kurang

Jumlah Anggota Keluarga	Status Gizi				Total		P <sub>value</sub>
	Kurang		Normal		N	%	
	n	%	n	%			
> 4	22	15.9	116	84.1	138	100	0.255
< 4	2	6.5	29	93.5	31	100	
<b>Total</b>					<b>169</b>	<b>100</b>	

Sumber: Data Primer

Berdasarkan Tabel 6, tabulasi silang menunjukkan bahwa dari 169 responden, 138 responden memiliki lebih dari 4 anggota keluarga, dimana 22 (15,9%) berstatus gizi buruk, sedangkan 31 responden Diantaranya, 2 (6,5%) dari kurang dari 4 anggota keluarga mengalami kekurangan gizi. Untuk menguji hubungan ini secara statistik harus dilakukan uji chi-square pada hasil yang diperoleh  $\alpha = 0,05$ , dan didapatkan bahwa  $p = 0,255 > 0,05$  artinya tidak ada hubungan antara jumlah anggota keluarga dengan gizi buruk.

Penelitian yang juga dilakukan oleh (Hafiza, dkk 2020) bahwa berdasarkan hasil penelitiannya tidak menemukan bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan makan terhadap status gizi. Responden penelitian memiliki kebiasaan makan yang

kurang baik namun status gizi yang mereka miliki dalam kategori normal. Hal ini dapat dipengaruhi oleh aktivitas fisik siswa yang baik sehingga walaupun asupan gizi yang berlebih tapi dengan olahraga makan akan dapat menjaga kesehatan siswa.

Dari penelitian yang telah dilakukan oleh (Sumiati, dkk 2014) menunjukkan bahwa remaja putri yang tidak rutin atau sering melewatkan sarapannya berpotensi 1,6 kali menderita anemia dibandingkan dengan remaja putri yang sering sarapan di pagi hari setiap hari. Sarapan merupakan kegiatan makan di pagi hari sebelum berangkat sekolah atau sebelum pergi bekerja dan melakukan aktivitas. Beberapa alasan dijadikan untuk melewatkan sarapan seperti tidak nafsu makan, terbiasa tidak makan pagi, mual jika makan terlalu pagi, terlambat jika makan pagi, dan lain lain. Sarapan pagi sangat penting karena untuk memulai aktivitas, tubuh memerlukan energi dan kalori yang cukup besar. Bagi remaja, sarapan pagi penting untuk menjaga produktivitas dan fokus selama belajar di dalam kelas sehingga pelajaran yang di terangkan oleh guru di depan kelas dapat di serap dengan baik dan berpengaruh pada prestasi belajar.

Berdasarkan penelitian yang di lakukan oleh (Lasidi, dkk 2018) bahwa kualitas sarapan siswa kelas 4 dan kelas 5 SD Negeri 21 Manado cukup (39,2%) dengan rata-rata prestasi yang kurang. Hal ini dipengaruhi oleh kurangnya asupan makanan bergizi dan sarapan yang terlewat sehingga asupan gizi yang dibutuhkan oleh tubuh tidak terserap sama sekali. Bagi anak dan remaja yang kerap melewatkan sarapan mereka, dapat membawa dampak yang tidak baik seperti konsentrasi yang mudah pecah karena lapar (tidak fokus) maka dari itu sangat penting untuk anak dan remaja mengkonsumsi sarapan sebelum bersekolah. Kebiasaan makan pagi atau sarapan harus diterapkan dan dipertahankan dalam setiap keluarga. (Khomsan, 2010)

Dari penelitian yang telah dilakukan oleh (Cascales et al., 2018) bahwa melewatkan sarapan di pagi hari berpengaruh pada tingkat stress. Remaja yang mengkonsumsi sarapan di pagi hari dan menjaga HRQL ternyata berdampak pada menurunnya tingkat stress dan mengurangi tingkat depresi. Beberapa teori mendukung bahwa konsumsi sarapan baik untuk menjaga kesehatan mental yang lebih baik dan mendukung tingkat kualitas hidup yang lebih baik. Namun tidak ditemukan adanya hubungan antara konsumsi sarapan dengan gizi kurang

Berdasarkan hasil uji statistik uji *chi-square* terhadap hubungan antara kebiasaan sarapan remaja dengan gizi buruk didapatkan bahwa tidak ada hubungan antara variabel kebiasaan sarapan pagi  $p = 0,188$  dengan gizi buruk karena nilainya lebih besar dari taraf signifikan 0,05. Hasil jawaban soal nilai kebiasaan sarapan tidak berpengaruh terhadap risiko gizi buruk pada remaja. Status gizi rata-rata responden normal sebanyak 145 responden (85,8%).

Pada penelitian sebelumnya ditemukan nilai  $p = 0,402$ . Menurut statistik, tidak ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dan status gizi. Meskipun tidak ada hubungan statistik, namun dapat dilihat dari hasil analisis bahwa sebagian besar responden yang selalu sarapan setiap hari berstatus gizi normal bahkan cenderung ke arah gizi lebih (Irdiana & Nindya, 2017)

Berdasarkan hasil uji statistik hubungan jumlah anggota keluarga remaja dengan status gizi kurang menunjukkan bahwa  $p$ -value = 0,255 tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan nilai tersebut, karena nilai tersebut lebih besar dari taraf signifikan 0,05. Status gizi rata-rata responden normal sebanyak 145 responden (85,8%).

Pada penelitian lain diperoleh hasil  $p = 0,001$  yang berarti ada hubungan antara jumlah anggota keluarga dengan status gizi. Karena  $p < 0,05$  maka jumlah anggota keluarga yang banyak > 4 orang merupakan faktor risiko terjadinya gizi buruk (Suyatman et al., 2017). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Monica yang mempelajari faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian gizi buruk di Puskesmas Cengkareng dan menemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara jumlah anggota keluarga dengan kejadian gizi buruk,  $p$ -value Adalah 0,032. (Monica, dkk 2014)

#### 4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan kebiasaan sarapan remaja SMPN 8 Samarinda Seberang dengan anggota keluarga yang kurang gizi ditemukan bahwa kebiasaan sarapan remaja SMPN 8 Samarinda paling banyak tuntas pada tingkat 53,3%. Di antara 8 anggota keluarga remaja SMPN, sebagian besar berusia di atas 4 tahun, terhitung 81,7%. Status gizi buruk pada remaja SMPN 8 Samarinda sebesar 14,2%. Peneliti menyimpulkan bahwa dalam perhitungan analisis uji *chi-square* didapatkan hasil bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dengan gizi buruk, dengan  $p$ -value 0,188, dan tidak ada korelasi antara jumlah anggota keluarga dengan gizi buruk. Nilai  $p$  0,255.

#### SARAN DAN REKOMENDASI

kesadaran akan perbaikan status gizi remaja dan meningkatkan kesadaran remaja akan pentingnya status gizi. Bagi siswa dengan status gizi normal dapat menjaga berat badannya dengan menjaga pola makan atau asupan makan yang masuk dan keluar agar tetap seimbang demo mencapai status gizi yang optimal. Diharapkan dapat menjadi referensi dalam

memperhatikan dan menjangkir siswa dengan status gizi kurang di lingkup sekolah. Dengan adanya penelitian ini diharapkan menjadi referensi untuk melakukan upaya promotif dan preventif kesehatan tentang gizi kurang sehingga dapat menjadi bahan pertimbangan dalam merencanakan dan menyusun kebijakan untuk menanggulangi masalah gizi kurang pada remaja.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada proyek KDM (Kerjasama Dosen Mahasiswa) Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur (UMKT), yang memberikan dukungan untuk menyelesaikan skripsi mahasiswa dan penerbitan.

### REFERENSI

- Amalia, S. M. K., & Andriani, M. (2019). Hubungan antara Kebiasaan sarapan dengan Status Gizi pada siswa SMP Negeri 5 Banyuwangi. *Amerta Nutrition*, 3(4), 212–217.
- Asim, M., & Nawaz, Y. (2018). Child Malnutrition in Pakistan : Evidence from Literature. *Children*, 5(5), 1–12.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. (2013). *Riset Kesehatan Dasar 2013*. Jakarta.
- Balitbangkes, K. (2018). *Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar*. <https://doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/085201>
- Cascales, R. F., Sánchez-SanSegundo, M., Ruiz-Robledillo, N., Albaladejo-Blázquez, N., Laguna-Pérez, A., & Zaragoza-Martí, A. (2018). Eat or Skip Breakfast ? The Important Role of Breakfast Quality for Health - Related Quality of Life, Stress, and Depression in Spanish Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(8), 1781. <https://doi.org/10.3390/ijerph15081781>
- Dinas Kesehatan Kota Samarinda. (2019). *Data Cakupan Gizi Kurang dan Gizi Kurus pada Remaja di Kota Samarinda*. Samarinda.
- Hafiza, D., Utami, A., & Niriayah, S. (2020). Hubungan Kebiasaan Makan dengan Status Gizi pada Remaja SMP YLPI Pekanbaru. *Jurnal Medika Hutama*, 2(1), 1–11.
- Irdiana, W., & Nindya, T. S. (2017). Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Asupan Zat Gizi dengan Status Gizi Siswi di SMAN 3 Surabaya. *Atika Dan Sumarmi*, 227–335.
- Khomsan, A. (2010). *Pangan dan Gizi Untuk Kesehatan*. Jakarta: PT Raja Grafindo.
- Larega, T. S. P. (2015). Effect Of Breakfast On The Level Of Concentration In Adolescents. *Artikel Review*, 4, 115–121.
- Lasidi, O. D., Umboh, A., & Ismanto, Y. (2018). Hubungan Status Gizi dan Kualitas Sarapan Pagi dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas IV dan V di SD Negeri 21 Manado. *E-Journal Keperawatan*, 6(1), 1–7.
- Lundqvist, M., & Vogel, N. E. (2019). Effect of eating breakfast on children and adolescents: A systematic review of potentially relevant outcomes in economic evaluations, 1, 1–15.
- Monica, R. L., Dewi, L., & Susilo, W. H. (2014). *Faktor - Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Gizi Kurang pada Balita di Kecamatan Cengkareng, Jakarta Barat*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sint Carolus Jakarta.
- Nugroho, P. S., & Wijayanti, A. C. (2018). Indeks Masa Tubuh Dan Kaitannya Dengan Diabetes Melitus Pada Umur > 15 Tahun Di Indonesia. Studi Data Survei Kehidupan Keluarga Indonesia V. *Jurnal Publikasi Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 5(1), 12. <https://doi.org/10.20527/jpkmi.v5i1.4998>
- Puskesmas Harapan Baru. (2019). *Data Cakupan Remaja dengan Gizi Kurang di Wilayah Kerja Puskesmas Harapan Baru*.
- Sumiati, Hernawan, A. D., & Marlenywati. (2014). Correlation Of Breakfast Habit, Menstrual Cycle, Physical Activity and Iron Deficiency Anemia Among Adolscence Girls At Work Area Of Puskesmas Kampung Bali, 92–102.
- Suraya, S., Apriyani, S. S., Larasaty, D., Indraswari, D., Lusiana, E., & Anna, G. T. (2019). “Sarapan Yuks” Pentingnya Sarapan Pagi Bagi Anak-Anak. *Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia*, 2(1), 201–207. <https://doi.org/10.24912/jbmi.v2i1.4350>
- Sutrisno, Kalsum Umi, G. A. L. A. (2016). FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KEJADIAN MALNUTRISI Jurusan Keperawatan , Politeknik Kesehatan Kemenkes Kaltim , Jl . Wolter Monginsidi Malnutrisi ( gizi kurang , gizi buruk ) adalah keadaan asupan gizi yang ( Tribunnews . com , 2014 ). Status gizi merupa. *Mahakam Nursing Journal*, 1(2), 90–98.
- Suyatman, B., Fatimah, S., & Dharminto. (2017). Faktor Risiko Kejadian Gizi Kurang Pada Balita (Studi Kasus di Wilayah Kerja Puskesmas Bandarharjo Kota Semarang). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(4), 778–790.
- WHO, UNICEF & Group, W. B. (2018). Levels and Trends in Child Malnutrition.
- Widawati. (2018). Gambaran Kebiasaan Makan dan Status Gizi Remaja di SMAN 1 Kampar Tahun 2017. *Jurnal Gizi*, 2(2), 146–160.