

Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Status Gizi Siswa: *Literature Review*

Alwan Hibban Al Huwaidy¹, Reni Zuraida², Wiwi Febriani³

¹Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung

²Departemen Ilmu Gizi, Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung

Abstrak

Siswa merupakan asset masa depan bangsa yang sangat berharga. Status gizi yang baik sangat diperlukan untuk menunjang prestasi siswa. Namun, saat ini Indonesia mengalami masalah gizi ganda berupa gizi kurang dan gizi lebih pada usia sekolah. Selain itu, siswa di Indonesia masih sedikit yang terbiasa sarapan dengan makanan yang berkualitas di pagi hari. Salah satu faktor yang memengaruhi status gizi siswa adalah kebiasaan sarapan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kebiasaan sarapan dengan status gizi siswa. Metode yang digunakan adalah *literature review* pada 13 jurnal atau artikel dari database Google Scholar yang berkaitan dengan Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Status Gizi Siswa yang dipublikasikan dari tahun 2015 hingga 2025. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa 12 jurnal atau artikel yang di-review memiliki hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi pada siswa. Siswa yang terbiasa sarapan akan lebih mudah memenuhi kebutuhan gizi hariannya sehingga status gizinya cenderung normal. Akan tetapi, siswa yang tidak terbiasa sarapan akan kehilangan kesempatan untuk memenuhi 15-30% kebutuhan gizi hariannya sehingga status gizinya kurang. Selain itu, siswa yang tidak sarapan cenderung mengonsumsi makan siang berlebih dan kalori yang tinggi di siang hari sehingga status gizinya lebih. Kesimpulan penelitian ini adalah terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi pada siswa.

Kata Kunci: Sarapan, siswa, status gizi

Correlation between Breakfast Habits and Students Nutritional Status: Literature Review

Abstract

Students are a very valuable asset for the future of the nation. Good nutritional status is essential to support student achievement. However, currently Indonesia is experiencing a double nutritional problem in the form of malnutrition and overnutrition at school age. In addition, there are still few students in Indonesia who are accustomed to having breakfast with quality food in the morning. One of the factors that influences students' nutritional status is breakfast habits. This study aims to determine the relationship between breakfast habits and students' nutritional status. The method used is a literature review of 13 journals or articles from the Google Scholar database related to the Relationship between Breakfast Habits and Students' Nutritional Status published from 2015 to 2025. The results of this study indicate that the 12 journals or articles reviewed have a significant relationship between breakfast habits and nutritional status in students. Students who are accustomed to having breakfast will find it easier to meet their daily nutritional needs so that their nutritional status tends to be normal. However, students who are not accustomed to having breakfast will miss the opportunity to meet 15-30% of their daily nutritional needs so that their nutritional status is lacking. In addition, students who do not have breakfast tend to consume excessive lunch and high calories during the day so that their nutritional status is more. The conclusion of this study is that there is a relationship between breakfast habits and nutritional status in students.

Keywords: Breakfast, nutritional status, students

Korespondensi: Jl. Prof. Dr. Ir. Sumantri Brojonegoro No.1, Bandar Lampung, HP 085870004033, e-mail : alwanhibban@gmail.com

Pendahuluan

Siswa merupakan salah satu aset berharga untuk masa depan bangsa sehingga perlu mendapatkan perhatian khusus. Kesehatan memiliki peran yang besar dalam meningkatkan kualitas hidup siswa. Kualitas hidup siswa dapat dilihat dari status gizinya. Status gizi adalah ukuran keberhasilan dalam pemenuhan gizi seseorang. Status gizi juga dapat diartikan

sebagai suatu keadaan kesehatan tubuh karena menggambarkan asupan zat gizi yang berasal dari makanan dan minuman yang sesuai dengan kebutuhan.¹ Usia sekolah membutuhkan status gizi yang baik karena di usia sekolah siswa sedang mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang pesat serta mengalami perubahan gaya hidup.²

Saat ini Indonesia mengalami masalah gizi ganda pada anak-anak dan remaja usia sekolah. Pada anak-anak usia 5-12 tahun terdapat 9,2% anak yang memiliki status gizi kurang, yaitu kurus atau sangat kurus. Selain itu, sebanyak 20% memiliki status gizi lebih, yaitu gemuk atau obesitas. Pada remaja usia 13-15 tahun terdapat 8,7% berstatus gizi kurang, yaitu kurus dan sangat kurus. Selain itu, sebanyak 16% memiliki status gizi yang lebih, yaitu gemuk atau obesitas. Pada remaja usia 16-18 tahun terdapat 8,1% yang berstatus gizi kurang. Selain itu, sebanyak 13,5% berstatus gizi lebih.³ Timbulnya masalah gizi karena ketidakseimbangan asupan zat gizi yang disebabkan oleh pemahaman dan perilaku gizi yang kurang tepat.⁴

Status gizi siswa dipengaruhi oleh beberapa hal, salah satunya adalah kebiasaan sarapan sebelum berangkat sekolah.⁵ 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.⁶ Terpenuhinya 15-30% kebutuhan gizi di pagi hari akan membantu siswa memenuhi kebutuhan gizi hariannya, sehingga status gizi siswa tetap normal.⁷

Sarapan sangat diperlukan bagi siswa sebagai sumber tenaga selama belajar di sekolah. Pada pagi hari, tubuh tidak menerima asupan makanan selama tidur. Oleh karena itu, sarapan akan mencegah tubuh mengalami hipoglikemia yang menimbulkan gejala seperti tubuh gemetar, pusing, dan susah berkonsentrasi. Namun, data Survei Diet Total (SDT) Badan Litbangkes Kementerian Kesehatan RI tahun 2020 menunjukkan pada 25.000 anak usia 6-12 tahun di Indonesia, terdapat 47,7% anak belum memenuhi kebutuhan energi minimal saat sarapan. Bahkan, sebanyak 66,8% anak sarapan dengan kualitas gizi yang kurang atau belum terpenuhi kebutuhan gizinya terutama asupan vitamin dan mineral.⁸ Terdapat beberapa faktor yang menyebabkan siswa tidak sarapan, di antaranya adalah jadwal kegiatan sekolah yang sangat pagi, jarak dari rumah ke

sekolah yang jauh sehingga memakan banyak waktu di perjalanan, serta jadwal yang padat.⁹

Indonesia mengalami masalah gizi ganda berupa gizi kurang dan gizi lebih pada usia sekolah. Selain itu, siswa di Indonesia masih sedikit yang terbiasa sarapan dengan makanan yang berkualitas di pagi hari. Oleh karena itu, dilakukan penelitian dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi pada siswa.

Isi

Berdasarkan studi literatur yang dilakukan pada database Google Scholar terkait topik hubungan kebiasaan sarapan dengan status gizi, didapatkan 12 jurnal berikut.

Tabel 1 Hasil Literature Review

No.	Penulis	Judul	Metode	Hasil
1.	Rani Riwu, Utama Aspatria, Rut Rosina Riwu (2024)	Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Remaja Di SMP Negeri 6 Kupang	Desain penelitian <i>cross-sectional</i> dengan jumlah sampel sebanyak 100 siswa SMP Negeri 6 Kupang.	Hasil penelitian menggunakan Uji <i>Spearman's Rank Correlation</i> menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan ($p=0,000<0,05$) dengan status gizi remaja yang memiliki tingkat keeratan hubungan (<i>correlation coefficient</i>) sebesar 0,594 atau cukup..
2.	Puteri Sahra Salsabila (2023)	Hubungan Kebiasaan Sarapan terhadap Status Gizi Remaja SMP Negeri 8 Kota Bandar Lampung	Desain penelitian <i>cross-sectional</i> dengan jumlah sampel sebanyak 66 siswa SMPN 8 Kota Bandar Lampung.	Didapatkan hasil bahwa pada hari sekolah sebanyak 29 siswa tidak sarapan, diantaranya terdapat 14 orang dengan gizi lebih (21,2%) dan pada hari libur sebanyak 30 siswa tidak sarapan dan diikuti oleh 14 siswa dengan gizi lebih (21,2%) dengan <i>p-value</i> 0,004 dan 0,008, sehingga nilai $p<\alpha$ ($\alpha=0,05$).
3.	Sri Hartini Mardi Asih, Asti Nuraeni, Ratnasari, Diah Ayu Iatiqomah (2017)	Pengaruh Sarapan Pagi Terhadap Status Gizi Anak Usia Sekolah Di SDN Gisikdrono 01 Semarang	Desain penelitian <i>cross-sectional</i> dengan jumlah sampel sebanyak 82 siswa SDN Gisikdrono 01.	Uji statistik yang digunakan adalah uji Fisher untuk mengetahui pengaruh sarapan pagi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sarapan pagi mempunyai pengaruh terhadap status gizi anak sekolah dengan nilai p sebesar 0,004.
4.	Hanik Rosida, Annis Catur Adi (2017)	Hubungan Kebiasaan Sarapan, Tingkat Kecukupan Energi, Karbohidrat, Protein Dan Lemak Dengan Status Gizi Pada Siswa Pondok Pesantren Al-Fattah Buduran, Sidoarjo	Desain Penelitian <i>Cross-Sectional</i> Dengan Jumlah Sampel Sebanyak 72 Siswa Pondok Pesantren Al-Fattah Buduran	Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi siswa dengan nilai p 0,005
5.	Novita Lusiana (2020)	Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Status Gizi Pada Anak Sekolah Dasar Negeri 171 Pekanbaru	Desain penelitian <i>cross-sectional</i> dengan jumlah Sampel Sebanyak 73 Siswa SDN 171 Pekanbaru	Hasil analisis uji <i>Chi-Square</i> didapatkan nilai <i>P Value</i> =0,000. Angka ini lebih kecil dibandingkan dengan uji kemaknaan 0,005.
6.	Mefa Hidayatul Rohmah, Ninna Rohmawati, Sulistiyani Sulistiyani (2020)	Hubungan Kebiasaan Sarapan Dan Jajan Dengan Status Gizi Remaja Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 14 Jember	Desain penelitian <i>cross-sectional</i> dengan jumlah sampel sebanyak 82 siswa SMP Negeri 14 Jember	Sebagian besar responden memiliki kebiasaan sarapan yang baik sebanyak 50 siswa, dengan 43 siswa di antaranya memiliki status gizi normal. Hasil uji <i>chi square</i> menunjukkan hasil p 0,000 sehingga menunjukkan adanya hubungan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi ($p<0,05$).

No.	Penulis	Judul	Metode	Hasil
7.	Winnie Tunggal Mutika, Magda Doria, Ambariani (2020)	Hubungan Kebiasaan Sarapan Dengan Status Gizi Siswa Di SD Negeri Kedungwaringin 01	Desain penelitian <i>cross-sectional</i> dengan jumlah sampel sebanyak 49 siswa SDN Kedung Waringin 01.	Hasil penelitian menunjukkan 59,1 % atau 29 siswa memiliki indeks massa tubuh normal, 2,1% atau 1 siswa memiliki indeks massa tubuh sangat kurus, 6,1 % atau 3 siswa memiliki indeks massa tubuh kurus, 24,2%atau 12 siswa memiliki indeks massa tubuh gemuk dan 8,2%atau 4 siswa memiliki indeks massa tubuh obesitas. Hasil uji <i>Fisher Exact</i> dengan tingkat signifikansi 5% atau 0,05 didapatkan nilai $p < 0,05$ ($p=0,004$).
8.	Ferdi Ariyanto (2022)	Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Asupan Zat Gizi Dengan Status Gizi Siswa SMP Di Perkotaan Dan Pedesaan Kabupaten Muna	Desain penelitian <i>cross-sectional</i> dengan jumlah sampel sebanyak 140 orang siswa di Perkotaan dan 27 siswa di Pedesaan.	Hasil penelitian di Perkotaan menunjukan adanya hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan status gizi dengan hasil analisis statistik $p \text{ value} = 0,0$. Hasil penelitian di Pedesaan dengan hasil analisis statistik $p \text{ value} = 0,0$ menunjukan adanya hubungan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi
9.	Susi Purwanti, Rahmawati Shoufiah (2017)	Kebiasaan Sarapan Pagi Mempengaruhi Status Gizi Remaja	Desain penelitian <i>cross-sectional</i> dengan jumlah sampel sebanyak 252 siswa di tiga SMP yaitu SMP Patra Dharma 1 Balikpapan , MTs Negeri 1 dan MTs Darussalam	Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dengan status gizi remaja ($P\text{value} = 0,016 < \text{nilai } \alpha = 0,05$).
10.	Attikah Dwirahma Shefia Handani (2024)	Hubungan Aktivitas Fisik Dan Kebiasaan Sarapan Dengan Status Gizi Lebih Pada Remaja	Desain penelitian <i>cross-sectional</i> dengan jumlah sampel sebanyak 90 siswa SMA Negeri 5 Surabaya	Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa memiliki aktivitas fisik sedang (52,2%), kebiasaan sarapan kurang baik (61,1%), dan status gizi lebih (37,8%). Oleh karena itu, didapatkan hubungan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi lebih dengan nilai $p < 0,001$
11.	Sheila Monica Kelly Amalia, Merryana Adriani (2019)	Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan Dengan Status Gizi Pada Siswa SMP Negeri 5 Banyuwangi	Desain penelitian <i>cross-sectional</i> dengan jumlah sampel sebanyak 90 siswa SMP Negeri 5 Banyuwangi	Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar siswa memiliki kebiasaan sarapan baik (91,9%), status gizi normal (72,9%). Hasil uji regresi menunjukkan bahwa adanya hubungan kebiasaan sarapan dengan status gizi ($p=0,049$).
12.	Vira Liza Anggraini (2017)	Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Status Gizi Dan Prestasi Belajar Murid Di Sekolah Dasar Negeri Pesanggrahan 02 Jakarta	Desain penelitian <i>cross-sectional</i> dengan jumlah sampel sebanyak 188 siswa SDN Pesanggrahan 02 Jakarta.	Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dan status gizi dengan nilai $p = 0,0001$.

Beberapa sumber penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi siswa. Beberapa studi *cross-sectional* telah menemukan bahwa kebiasaan sarapan secara signifikan mempengaruhi kecukupan gizi harian siswa. Status gizi siswa dapat membaik apabila siswa membiasakan diri untuk makan dan minum sebelum berangkat sekolah. Sebaliknya, siswa yang tidak sarapan cenderung tidak dapat memenuhi kecukupan gizi hariannya ataupun makan berlebih pada siang hari.¹⁰

Siswa yang terbiasa sarapan mayoritas memiliki status gizi normal. Sarapan yang baik adalah sarapan yang dilakukan sebelum pukul 9 pagi dan dapat memenuhi 15-30% gizi harian. Oleh karena itu, sarapan memudahkan siswa untuk mencukupi kebutuhan hariannya sehingga status gizi tetap normal. Selain itu, makanan yang dikonsumsi juga harus mengandung makanan pokok, lauk pauk nabati ataupun hewani, sayur, buah, dan minuman. Siswa yang terbiasa sarapan memiliki daya ingat dan konsentrasi yang baik, jarang sakit, dan stamina yang lebih terjaga.¹¹ Kebiasaan sarapan dipengaruhi beberapa faktor, di antaranya ketersediaan sarapan di rumah, waktu untuk sarapan, kebiasaan dalam keluarga, dan menu sarapan.¹²

Hasil penelitian menunjukkan siswa yang sarapan belum mengonsumsi makanan yang berkualitas baik. Siswa memiliki kebiasaan memakan makanan ringan daripada makanan seimbang dan sehat. Siswa masih kurang dalam mengonsumsi buah dan sayur sehingga asupan serat belum terpenuhi. Makanan yang paling sering dikonsumsi saat sarapan adalah nasi dan ayam.¹³

Siswa yang melewatkan sarapan akan berdampak pada status gizinya. Siswa yang tidak terbiasa makan di pagi hari cenderung tidak dapat memenuhi kebutuhan gizi hariannya. Siswa yang melewatkan sarapan cenderung kurang dalam mengonsumsi sereal, susu, sayur, dan buah. Kekurangan gizi dapat menyebabkan siswa mudah lelah, kesulitan dalam berpikir, mudah lelah, dan tidak dapat berpartisipasi penuh dalam proses belajar di sekolah.¹⁴

Siswa yang tidak sarapan menyebabkan status gizi berlebih. Hal ini terjadi karena siswa yang melewatkan sarapan cenderung akan lebih banyak mengonsumsi makanan ringan yang tinggi lemak dan kadar kolesterol yang tinggi.¹⁵ Selain itu, rasa lapar yang berlebih di siang hari karena belum mengonsumsi makanan dari pagi akan membuat keinginan untuk memakan banyak makanan semakin besar. Beberapa hal tersebut akan memicu terjadinya obesitas pada siswa.¹⁶

Ringkasan

Kebiasaan sarapan sangat penting bagi siswa karena dapat mencegah siswa dari status gizi yang tidak normal, yaitu status gizi kurang ataupun lebih. Siswa yang terbiasa sarapan akan lebih mudah memenuhi kebutuhan gizi hariannya sehingga status gizinya cenderung normal. Akan tetapi, siswa yang tidak terbiasa sarapan akan kehilangan kesempatan untuk memenuhi 15-30% kebutuhan gizi hariannya sehingga status gizinya kurang. Selain itu, siswa yang tidak sarapan cenderung mengonsumsi makan siang berlebih dan kalori yang tinggi di siang hari sehingga status gizinya lebih.

Simpulan

Berdasarkan penelitian *literature review* ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi siswa. Studi terdahulu menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan akan membuat siswa lebih mudah mencukupi kebutuhan gizi harian dan mencegah makan siang yang berlebih sehingga status gizi siswa tetap normal.

Daftar Pustaka

1. Asih SHM, Nuraeni A, Iatiqomah DA. Pengaruh sarapan pagi terhadap status gizi anak usia sekolah di SDN Gisikdrono 01 Semarang. *University Research Colloquium*. 2017.
2. Purwanti S. Hubungan aktivitas fisik dan kebiasaan sarapan dengan status gizi lebih pada remaja. 2017.

3. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Jakarta: Kemenkes RI; 2018.
4. Handani ADS. Hubungan aktivitas fisik dan kebiasaan sarapan dengan status gizi lebih pada remaja. *Jurnal XYZ*. 2024;5(3).
5. Salsabila PS. Hubungan kebiasaan sarapan terhadap status gizi remaja SMP Negeri 8 Kota Bandar Lampung. *Digital Repository Unila*. 2023.
6. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Sekretariat Negara; 2014.
7. Mutika WT, Doria M, Ambariani. Hubungan kebiasaan sarapan dengan status gizi siswa di SD Negeri Kedung Waringin 01. *Public Health Journal* [Internet]. 2020;11(1). Available from: <https://journal.fkm-untika.ac.id/index.php/phj>
8. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Survei Diet Total Badan Litbangkes 2020*. Jakarta: Kemenkes RI; 2020.
9. Sulianto JV, Charrisa O. Hubungan kebiasaan sarapan dengan status gizi pada siswa-siswi SMA Bunda Mulia Jakarta. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan* [Internet]. 2024;11(6):2549–4864. Available from: <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/kesehatan>
10. Riwu R, Aspatia U, Riwu RR. Hubungan kebiasaan sarapan dan aktivitas fisik dengan status gizi remaja di SMP Negeri 6 Kupang. *Sehatmas: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*. 2024;3(1):40–8.
11. Anggraini VL. Hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan status gizi dan prestasi belajar murid di Sekolah Dasar Negeri Pesanggrahan 02 Jakarta. *RI-USU*. 2017.
12. Rohmah MH, Rohmawati N, Sulistiyani. Hubungan kebiasaan sarapan dan jajan dengan status gizi remaja di Sekolah Menengah Pertama Negeri 14 Jember. *Ilmu Gizi Indonesia*. 2020.
13. Amalia SMK, Adriani M. Hubungan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi pada siswa SMP Negeri 5 Banyuwangi. *IAGIKMI*. 2019;212–7.
14. Lusiana N. Hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan status gizi pada anak Sekolah Dasar Negeri 171 Pekanbaru. *Ensiklopedia of Journal* [Internet]. 2020;2. Available from: <http://jurnal.ensiklopediaku.org>
15. Rosida H, Adi A. Hubungan kebiasaan sarapan, tingkat kecukupan energi, karbohidrat, protein dan lemak dengan status gizi pada siswa Pondok Pesantren Al-Fattah Buduran Sidoarjo. *Media Gizi Indonesia*. 2017.
16. Ariyanto F. Hubungan kebiasaan sarapan pagi, asupan zat gizi dengan status gizi siswa SMP di perkotaan dan pedesaan Kabupaten Muna. 2022.