

Hubungan Pola Makan, Kebiasaan Sarapan, dan Kebiasaan Jajan dengan Status Gizi Remaja Di SMA Kornita IPB

(Correlations between Consumption Patterns, Breakfast Habits and Snacking Habits with Nutritional Status of Adolescents at Kornita IPB Senior High School)

Wahyu Suwarni, Resa Ana Dina*, Ikeu Tanziha

Departemen Gizi Masyarakat, Fakultas Ekologi Manusia, Institut Pertanian Bogor, Bogor 16680, Indonesia

ABSTRACT

Unhealthy consumption patterns cause a negative impact on health. Regularly taking breakfast can improve health while skipping breakfast will trigger to consume of high-calorie snacks. This research aimed to analyze correlations between consumption patterns, breakfast habits, and snacking habits with the nutritional status of adolescents. The design of this research is a cross-sectional study with 69 subjects selected by purposive sampling. Data was collected through google forms, online interviews, and measurements of height and weight. The results showed that most of the subjects' consumption patterns (55.1%) were classified as poor; most of the subjects (56.5%) always had breakfast, and (55.1%) the subjects snacked rarely. Based on the results of this study, there was a significant correlation between consumption habits of fruit ($p=0.0023$; $r=0.273$), consumption habits of milk ($p=0.049$; $r=0.238$), protein adequacy level ($p=0.025$; $r=-0.270$), carbohydrate adequacy level ($p=0.005$; $r=-0.234$), quality of food consumption ($p=0.017$; $r=0.287$), breakfast contribution ($p=0.002$; $r=-0.374$) with nutritional status. There is no significant correlation between breakfast habits, and snacking habits with nutritional status. In addition, there is no significant correlation between breakfast habits and snacking habits.

Keywords: breakfast habits, consumption patterns, nutritional status, snack habits

ABSTRAK

Pola konsumsi yang tidak sehat menyebabkan dampak negatif bagi kesehatan. Salah satu upaya untuk meningkatkan kesehatan dapat dimulai dengan membiasakan sarapan. Melewatkan sarapan dapat membuat rasa lapar sehingga memicu membeli jajanan yang berkalori tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan pola konsumsi, kebiasaan sarapan, dan kebiasaan jajan dengan status gizi remaja. Desain penelitian ini adalah *cross sectional* dengan subyek berjumlah 69 orang dipilih secara *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan melalui *google form*, wawancara melalui telepon, serta pengukuran tinggi badan dan berat badan. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar (55,1%) pola konsumsi subjek tergolong kurang baik, sebagian besar subjek (56,5%) selalu melakukan sarapan dan (55,1%) subjek memiliki frekuensi jajan kadang-kadang. Berdasarkan hasil uji korelasi menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kebiasaan konsumsi pangan jenis buah-buahan ($p=0,0023$, $r=0,273$), kebiasaan konsumsi pangan jenis susu dan olahannya ($p=0,049$, $r=0,238$), tingkat kecukupan protein ($p=0,025$, $r=-0,270$), tingkat kecukupan karbohidrat ($p=0,005$, $r=-0,234$), kualitas konsumsi pangan ($p=0,017$, $r=0,287$), kontribusi sarapan ($p=0,002$, $r=-0,374$) dengan status gizi subjek. Tidak ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan, dan kebiasaan jajan dengan status gizi. Selain itu tidak ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dengan kebiasaan jajan.

Kata kunci: kebiasaan jajan, kebiasaan sarapan, pola konsumsi, status gizi

*Korespondensi:

resaanadina@apps.ipb.ac.id

Resa Ana Dina

Departemen Gizi Masyarakat, Fakultas Ekologi Manusia, Institut Pertanian Bogor, Bogor, 16680

PENDAHULUAN

Remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa dan merupakan kelompok umur yang mengalami masa kritis untuk pertumbuhan dan perkembangan. Salah satu perubahan yang dialami pada remaja yaitu perubahan pola makan baik mengarah ke yang baik maupun yang tidak baik. Data Kemenkes (2019) menunjukkan bahwa pada tahun 2018 sebesar 8,7% remaja usia 13-15 tahun dan 8,1% remaja usia 16-18 tahun dengan kondisi kurus dan sangat kurus. Sedangkan prevalensi berat badan lebih dan obesitas sebesar 16,0% pada remaja usia 13-15 tahun dan 13,5% pada remaja usia 16-18 tahun.

Salah satu upaya untuk meningkatkan kesehatan yaitu perbaikan gizi yang dapat dimulai dengan membiasakan sarapan (Almatsier 2009). Prevalensi anak dan remaja yang tidak biasa sarapan sebesar 16,9%-59%. Selain itu terdapat 26,1% anak usia sekolah yang hanya sarapan dengan air minum dan 44,6% asupan energi dari sarapan kurang dari 15% AKG (Kemenkes 2020). Melewatkan sarapan akan membuat rasa lapar sehingga memicu membeli jajanan atau bahkan mengonsumsi jajanan yang berkalori lebih tinggi (Koca *et al.* 2017). Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti hendak meneliti terkait hubungan pola konsumsi, kebiasaan sarapan dan kebiasaan jajan dengan status gizi remaja.

Tujuan umum dari penelitian ini adalah menganalisis hubungan pola konsumsi, kebiasaan sarapan dan kebiasaan jajan terhadap status gizi remaja di Sekolah Menengah Atas Kornita IPB.

METODE

Desain, tempat, dan waktu

Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik desain *cross sectional study*. Lokasi penelitian dilakukan di SMA Kornita IPB secara *purposive* dengan kriteria inklusi dan eksklusi tertentu. Pemilihan tersebut didasarkan dengan alasan kemudahan akses dan perizinan dalam penelitian dan lokasi belum pernah dilakukan penelitian sejenis. Pengumpulan data berlangsung selama dua bulan yaitu bulan Mei hingga Juni 2022.

Jenis dan cara pengambilan subjek

Penarikan subjek pada penelitian ini

yaitu menggunakan teknik *purposive sampling*. Populasi dari penelitian ini yaitu remaja SMA Kornita IPB. Subjek pada penelitian ini diambil berdasarkan dari kriteria inklusi yang telah ditetapkan yaitu 1) remaja kelas X dan XI, 2) bersedia menjadi sampel penelitian, dan 3) tidak sedang menderita infeksi akut/kronik atau dalam perawatan dokter. Sementara kriteria eksklusi subjek yang ditetapkan oleh peneliti yaitu 1) mengundurkan diri selama proses penelitian berlangsung dan 2) pindah sekolah. Jumlah subjek dihitung menggunakan rumus *Slovin* dan diperoleh jumlah subjek minimum 69.

Jenis dan cara pengumpulan data

Data penelitian ini terdiri atas data karakteristik subjek (status gizi, usia, jenis kelamin, dan uang saku), karakteristik sosial ekonomi keluarga (pekerjaan, pendidikan, dan pendapatan orang tua, serta besar keluarga), pola konsumsi, kebiasaan sarapan, dan kebiasaan jajan. Data pola konsumsi pangan didapatkan dari *food recall* 2x24 jam untuk menentukan tingkat kecukupan gizi dan FFQ untuk menentukan kebiasaan makan serta kualitas konsumsi pangan yang berdasarkan rerata skor konsumsi pangan. Dikatakan baik apabila berada diatas rerata skor konsumsi dan dikatakan kurang baik apabila dibawah rerata skor konsumsi pangan (BPPSDM 2018). Data kebiasaan sarapan dan kebiasaan jajan subjek didapatkan dari pertanyaan-pertanyaan melalui kuesioner.

Pengolahan dan analisis data

Data diolah menggunakan *Microsoft excel* 2016 *for windows* dan dianalisis menggunakan program *Statistical Package for Social Sciences (SPSS) version 16 for windows*. Selain itu untuk status gizi subjek ditentukan menggunakan WHO *AnthroPlus*. Analisis dalam penelitian ini terdiri dari analisis univariat dan bivariat. Hubungan antar variabel dianalisis menggunakan uji *Rank Spearman*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Subjek. Subjek dalam penelitian ini sebagian besar (73,9%) memiliki status gizi normal. Sebagian besar subjek (71,0%) merupakan siswa perempuan. Sebagian besar (52,2%) berusia 16 tahun dan (55,1%) memiliki uang saku \leq Rp20.000 per hari.

Karakteristik Sosial Ekonomi Keluarga.

Sebagian besar (49,3%) jumlah keluarga termasuk dalam jumlah keluarga kecil (≤ 4 orang). Pendidikan ayah (42%) dan ibu (36%) subjek adalah tingkat SMA. Pendapatan ayah (62,3%) termasuk kategori tinggi karena berada diatas UMP Jawa Barat ($>Rp1.810.000,00$), sementara pendapatan ibu (76,8%) termasuk kategori rendah karena sebagian besar (47,8%) tidak bekerja sehingga tidak berpenghasilan. Pekerjaan ayah subjek (30,4%) sebagai seorang karyawan swasta dan wiraswasta.

Kebiasaan Makan. Kebiasaan makan pada subjek diperoleh dari tingkat frekuensi konsumsi pangan menggunakan metode FFQ. Kelompok pangan pokok yang paling sering dikonsumsi oleh subjek adalah nasi. Protein hewani yang sering dikonsumsi yaitu daging ayam dan telur ayam. Kelompok pangan kacang-kacangan yang paling sering dikonsumsi adalah tempe dan tahu. Frekuensi konsumsi sayur dan buah pada subjek masih rendah yaitu ≤ 3 kali/minggu. Sayuran yang paling sering dikonsumsi yaitu wortel. Buah yang sering dikonsumsi yaitu pisang dan jeruk. Jenis susu yang paling sering dikonsumsi subjek adalah susu UHT. Frekuensi konsumsi pangan sumber minyak yang paling sering subjek konsumsi adalah minyak kelapa sawit.

Tingkat Kecukupan Gizi. Konsumsi pangan harian subjek didapatkan melalui wawancara dengan metode *Food Recall* 2x24 jam. Tingkat kecukupan zat gizi makro sebagian besar subjek termasuk dalam kategori defisit berat. Gizi lebih dan obesitas memiliki kecenderungan tingkat kecukupan yang lebih rendah dibandingkan dengan kelompok status gizi lain. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Sholichah *et al.* (2021) yang menyatakan adanya *the flat slope syndrome*. Selain itu hal tersebut juga diduga dapat disebabkan sebagai akibat dari praktik diet yang sedang dilakukan subjek.

Kualitas Konsumsi. Kualitas konsumsi pangan menunjukkan keragaman pangan yang dikonsumsi oleh seseorang untuk memenuhi kecukupan energi dan zat gizi. Kualitas konsumsi sebagian besar (55,1%) subjek tergolong kurang baik (Tabel 1). Skor kualitas konsumsi pangan yang kurang baik menunjukkan rendahnya keragaman pangan yang dikonsumsi subjek. Kualitas konsumsi pangan menunjukkan keragaman pangan yang biasa dikonsumsi

individu untuk memenuhi kebutuhan energi dan zat gizi (Wahyuningsih *et al.* 2020).

Kebiasaan Sarapan. Sarapan yang sehat

Tabel 1. Kualitas konsumsi subjek

Pola makan	Total	
	n	%
Kurang baik	38	55,1
Baik	31	44,9
<i>p value</i>		0,01 ^a
<i>r</i>		0,287

Keterangan: a) Uji *Rank Spearman*; *hubungan signifikansi $<0,05$

harus memenuhi 15-25% kebutuhan total harian dan mengandung zat gizi yang lengkap (Suraya *et al.* 2019). Kebiasaan sarapan sebagian besar (56,2%) subjek tergolong sering yaitu 4-7 kali/minggu (Tabel 3). Kontribusi energi sarapan pada subjek sebagian besar (39,1%) berada pada tingkat sedang dengan rata-rata kecukupan $21,51 \pm 9,77\%$ AKG. Jenis sarapan subjek sebagian besar (52,2%) adalah makanan lengkap (makanan pokok, lauk, dan sayur). Sebanyak (39,1%) subjek mengaku sarapan dengan makanan yang tidak lengkap yaitu kehilangan salah satu unsur dari makanan lengkap. Sementara itu hanya (8,7%) subjek mengaku hanya minum ketika waktu sarapan. Sarapan yang lengkap akan menyumbang serat yang dapat memberikan efek kenyang sehingga berpengaruh terhadap status gizi (Fitriana 2020).

Kebiasaan Jajan. Berdasarkan Tabel 2, sebagian besar subjek (55,1%) jarang mengonsumsi jajanan, yaitu <2 kali/hari. Hal ini dikarenakan di lingkungan sekolah tidak ada kantin sehingga untuk jajan subjek harus pergi keluar sekolah. Makanan jajanan merupakan penyumbang kebutuhan gizi untuk remaja (Emilia *et al.* 2021).

Hubungan Kebiasaan Makan dengan Status Gizi. Hasil uji *Rank Spearman* pada Tabel

Tabel 2. Kebiasaan jajan subjek

Frekuensi jajan (kali/hari)	Total	
	n	%
Ya (≥ 2)	29	42,0
Kadang (<2)	38	55,1
Tidak pernah	2	2,9
Total	69	100
<i>p value</i>		0,590 ^a

Keterangan: a) Uji *Rank Spearman*; *hubungan signifikansi $<0,05$

Tabel 3. Kebiasaan sarapan subjek

Aspek	Total	
	n	%
Frekuensi sarapan (kali/minggu)		
Selalu (4-7)	39	56,5
Kadang-kadang (1-3)	25	36,2
Tidak	5	7,2
<i>p value</i>	0,460 ^a	
<i>r</i>	0,090	
Kontribusi energi sarapan (%)		
Rendah	18	26,1
Sedang	27	39,1
Tinggi	24	34,8
Rata-rata± SD	21,51±9,77	
<i>p value</i>	0,002 ^{a*}	
<i>r</i>	-0,374	
Jenis sarapan		
Makanan lengkap	36	52,2
Makanan tidak lengkap	27	39,1
Hanya minum	6	8,7
Tersedianya sarapan		
Ya, selalu	43	62,3
Kadang-kadang	24	34,8
Tidak pernah	2	2,9

Keterangan: a) Uji *Rank Spearman*; *hubungan signifikansi <0,05

4, menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan ($p>0,05$) antara kebiasaan konsumsi makan kelompok pangan pokok, protein hewani, kacang-kacangan, sayuran, dan minyak lemak dengan status gizi. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Hawajj (2022). Menurut (Asih *et al.* 2017), terdapat beberapa faktor yang dapat memengaruhi status gizi yaitu pola konsumsi pangan, keadaan kesehatan, dan aktivitas fisik.

Berdasarkan hasil uji *Rank Spearman*,

Tabel 4. Hasil uji hubungan antara kebiasaan makan dengan status gizi

Jenis pangan	Status gizi	
	<i>r</i>	<i>p value</i>
Pangan pokok	0,135	0,267 ^a
Protein hewani	-0,069	0,575 ^a
Kacang-kacangan	0,070	0,568 ^a
Sayuran	-0,023	0,854 ^a
Buah-buahan	0,273	0,023 ^{a*}
Minyak dan lemak	0,008	0,949 ^a
Susu dan olahannya	0,238	0,049 ^{a*}

Keterangan:

a) Uji *Rank Spearman*; *hubungan signifikansi <0,05

menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan positif antara kebiasaan konsumsi susu dan olahannya dengan status gizi ($p=0,049$, $r=0,238$) (Tabel 4). Hal tersebut menandakan bahwa peningkatan frekuensi konsumsi produk susu dan olahannya dapat berbanding lurus untuk meningkatkan status gizi subjek. Selain produk susu dan olahannya, kebiasaan konsumsi buah juga berhubungan signifikan positif dengan status gizi ($p=0,023$, $r=0,273$). Buah merupakan kelompok pangan yang memiliki fungsi sebagai sumber vitamin dan mineral, sehingga apabila terjadi kekurangan bahan pangan tersebut dapat berpengaruh negatif terhadap status gizi (Karyawati 2016).

Hubungan Tingkat Kecukupan Gizi dengan Status Gizi. Berdasarkan Tabel 5 tidak terdapat hubungan yang signifikan ($p>0,05$) antara tingkat kecukupan energi dan lemak terhadap status gizi. Hal ini sejalan dengan penelitian Sari *et al.* (2021) yang menyatakan bahwa status gizi dapat dipengaruhi oleh banyak faktor lainnya seperti aktivitas fisik, genetik dan lingkungan. Namun berdasarkan hasil uji *Rank Spearman* didapatkan adanya hubungan signifikan negatif

antara tingkat kecukupan protein ($p=0,025$, $r=-0,270$) dan karbohidrat ($p=0,005$, $r=-0,234$) dengan status gizi. Hal ini menandakan bahwa semakin tinggi tingkat kecukupan protein dan karbohidrat maka berkorelasi negatif dengan status gizi. Hal tersebut diduga karena adanya praktik diet yang sedang dilakukan subjek.

Tabel 5. Hasil uji hubungan tingkat kecukupan gizi dengan status gizi

Tingkat kecukupan gizi	r	p value
Energi	-0,234	0,053 ^a
Protein	-0,270	0,025 ^{a*}
Lemak	-0,149	0,221
Karbohidrat	-0,234	0,005 ^{a*}

Keterangan:

a) Uji *Rank Spearman*; *hubungan signifikansi $<0,05$

Hubungan Kualitas Konsumsi dengan Status Gizi. Hasil uji *Rank Spearman* menunjukkan adanya hubungan yang signifikan positif antara kualitas konsumsi dengan status gizi ($p=0,017$, $r=0,287$). Hal tersebut menandakan bahwa peningkatan kualitas pangan dapat berbanding lurus untuk meningkatkan status gizi subjek. Menurut Wahyuningsih *et al.* (2020), status gizi individu dapat secara langsung dipengaruhi oleh konsumsi pangan.

Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Status Gizi. Tidak terdapat hubungan yang

signifikan antara frekuensi sarapan dengan status gizi ($p=0,460$, $r=0,090$). Hal ini menandakan bahwa peningkatan frekuensi sarapan tidak menjamin bahwa status gizi seseorang semakin baik juga. Sarapan bukanlah satu-satunya faktor yang dapat memengaruhi status gizi (Simarmata 2014).

Berdasarkan hasil uji *Rank Spearman*, terdapat hubungan yang signifikan negatif antara kontribusi energi sarapan dengan status gizi ($p=0,002$, $r=-0,374$) yang menandakan bahwa semakin besar kontribusi energi sarapan maka berkorelasi negatif dengan status gizi. Mengonsumsi makanan yang tidak memenuhi asupan gizi dapat menyebabkan cepat lapar sehingga menyebabkan kompensasi energi di waktu makan selanjutnya (Woods 2020).

Hubungan Kebiasaan Jajan dengan Status Gizi. Didapatkan hasil bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara frekuensi jajan dengan status gizi ($p>0,05$). Hal ini menandakan bahwa peningkatan frekuensi jajan tidak selalu berbanding lurus dengan status gizi. Jajanan merupakan tambahan dari makanan utama atau selingan sehingga bukan termasuk penyebab utama yang dapat memengaruhi status gizi. Status gizi sebagian besar dipengaruhi oleh makanan utama Boon *et al.* (2012).

Hubungan Kebiasaan sarapan dengan Kebiasaan Jajan. Berdasarkan data pada Tabel 6, dapat dilihat bahwa kelompok subjek yang selalu

Tabel 6. Hasil uji hubungan kebiasaan sarapan dengan kebiasaan jajan

Frekuensi sarapan (kali/mgg)	Frekuensi jajan (kali/minggu)						Total		
	Ya (>2)		Kadang-kadang (<2)		Tidak pernah		n	%	
	n	%	n	%	n	%			
Ya (4-7)	13	44,8	26	68,4	0	0	39	56,5	
Kadang-kadang (1-3)	13	44,8	10	26,3	2	100	25	36,2	
Tidak pernah	3	10,3	2	5,3	0	0	5	7,2	
Total	29	100	38	100	2	100	69	100	
<i>p value</i>								0,182 ^a	
<i>r</i>								-0,163	
Kontribusi energi sarapan									
Rendah	7	24,1	10	26,3	1	50,0	18	26,1	
Sedang	13	44,8	14	36,8	0	0	27	39,1	
Tinggi	9	31,0	14	36,8	1	50,0	24	34,8	
Total	29	100	38	100	2	100	69	100	
<i>p value</i>								0,872	
<i>r</i>								-0,020	

Keterangan:

a) Uji *Rank Spearman*; *hubungan signifikansi $<0,05$

sarapan sebagian besar (68,4%) ditemukan pada kelompok yang jarang mengonsumsi jajanan. Sementara untuk kelompok yang tidak pernah sarapan sebagian besar (10,3%) ditemukan pada kelompok subjek yang selalu jajan. Namun berdasarkan hasil uji *Rank Spearman* didapatkan hasil bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dengan kebiasaan jajan ($p=0,182$, $r=-0,163$) maupun kontribusi energi sarapan dengan kebiasaan jajan ($p=0,872$, $r=-0,020$). Hal ini menandakan bahwa meskipun subjek sarapan teratur dan kontribusi energi sarapannya cukup bukan berarti akan menurunkan frekuensi jajan. Menurut Deliens *et al.* (2014), kebiasaan jajan dipengaruhi oleh beberapa hal seperti teman sebaya, lingkungan, akses finansial, dukungan sosial, pengetahuan gizi, dan pengawasan orang tua.

KESIMPULAN

Sebagian besar tingkat kecukupan zat gizi subjek berada pada kategori defisit berat. TKG subjek dengan status gizi kurang lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok status gizi lain begitupun sebaliknya. Hal tersebut dapat terjadi karena terdapat beberapa subjek sedang melaksanakan diet. Sebagian besar kualitas konsumsi subjek masih tergolong pola makan yang kurang baik. Sebagian besar subjek menyatakan selalu sarapan dan kontribusi energi sarapan subjek berada di kategori sedang. Sebagian besar subjek jarang mengonsumsi jajanan.

Berdasarkan hasil uji korelasi terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi mengonsumsi kelompok pangan buah-buahan serta susu dan olahannya namun untuk kelompok pangan lain tidak menunjukkan hubungan yang signifikan. Terdapat hubungan yang signifikan negatif antara tingkat kecukupan protein dan karbohidrat dengan status gizi, namun tidak ditemukan hubungan antara tingkat kecukupan energi dan lemak dengan status gizi. Terdapat hubungan yang signifikan positif antara kualitas konsumsi dengan status gizi. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi sarapan dengan status gizi, namun ditemukan hubungan yang signifikan negatif antara kontribusi energi sarapan dengan status gizi. Tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara frekuensi kebiasaan jajan dengan status

gizi. Selain itu tidak ditemukan hubungan antara kebiasaan sarapan dengan kebiasaan jajan.

Berdasarkan hasil penelitian, dianjurkan bagi subjek untuk memperbaiki konsumsi pangannya baik dari segi kuantitas maupun kualitas agar sesuai dengan kebutuhan gizinya. Tingkat konsumsi buah dan sayur pada subjek masih tergolong rendah, sehingga dianjurkan juga bagi subjek untuk meningkatkan asupan buah dan sayur mengingat buah dan sayur mengandung vitamin dan mineral yang penting bagi tubuh. Selain itu disarankan kepada subjek untuk lebih memperhatikan asupan sarapannya agar sesuai dengan kebutuhannya. Bagi penelitian selanjutnya yang akan mengambil topik serupa yaitu perlu menambahkan kriteria inklusi sedang tidak melakukan diet khusus.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada SMA Kornita IPB yang telah mengizinkan peneliti untuk melakukan penelitian di tempat tersebut. Peneliti tidak memiliki konflik kepentingan.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier S. 2009. Prinsip dasar ilmu gizi. Jakarta: Gramedia.
- Asih SHM, Nuraeni A, Ratnasari, Istiqomah AD. 2017. Pengaruh sarapan pagi terhadap status gizi anak usia sekolah di SDN Gisikdrono 01 Semarang. *Urecol*. 2(2):215–222.
- Boon TY, Sedek R, Kasim ZM. 2012 Correlation between snacking patterns, energy and nutrient intakes, and body mass index among school adolescents in Kuala Lumpur. *American Journal of Food and Nutrition*. 2(3):69-77. <https://doi.org/10.5251/ajfn.2012.2.3.69.77>
- [BPPSDM] Badan Badan Pengembangan dan Pemberdayaan Sumber Daya. 2018. *Survey Konsumsi Pangan*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Deliens T, Clarys P, Bourdeaudhuij I, Deforche B. 2014. Determinants of eating behaviour in university students: a qualitative study using focus group discussions. *BMC Public Health*. 14(53):1-12. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-14-53>
- Emilia E, Juliarti, Akmal N. 2021. Analisis konsumsi makanan jajanan terhadap

- pemenuhan gizi remaja. *Journal of Nutrition and Culinary*. 1(1):1-9. <https://doi.org/10.24114/jnc.v1i1.20697>
- Fitriana TA. 2020. Hubungan kebiasaan sarapan dengan status gizi pada anak usia 5-18 tahun: *A narrative review* [skripsi]. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Hawaij. 2022. Pemberdayaan perempuan, pola konsumsi pangan, dan status gizi pekerja bordir di Tasikmalaya [skripsi]. Bogor: Departemen Gizi Masyarakat, Institut Pertanian Bogor.
- Karyawati. 2016. Hubungan antara konsumsi sayur dan buah dengan kejadian obesitas pada remaja di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta [skripsi]. Yogyakarta: Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Alma Ata Yogyakarta.
- Koca T, Akcam M, Serdaroglu F, Dereci S. 2017. Breakfast habits, dairy product consumption, physical activity, and their associations with body mass index in children aged 6–18. *Eur J Pediatr*. 176(9):1251–1257. <https://doi.org/10.1007/s00431-017-2976-y>
- [KEMENKES RI] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2019. Laporan Provinsi Jawa Barat, Riskesdas 2018.
- [KEMENKES RI] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia 2020. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan RI.
- Sari AFI, Briawan D, Dwiiriani CM. 2012. Kebiasaan dan kualitas sarapan pada siswi remaja di Kabupaten Bogor. *Jurnal Gizi dan Pangan*. 7(2):97-102. <https://doi.org/10.25182/jgp.2012.7.2.97-102>
- Simarmata. 2014. Hubungan kebiasaan sarapan dengan status gizi dan prestasi siswa SMA N 1 Pangurungan Kabupaten Samosir [skripsi]. Bogor (ID): Institut Pertanian Bogor.
- Suraya S, Apriyani SS, Larasaty D, Indraswari D, Lusiana E, Anna GT. 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>
- Sholichah F, Aqnah YI, Sari CR. 2021. Asupan energi dan zat gizi makro terhadap persen lemak tubuh. *Jurnal Ilmiah Gizi dan Kesehatan*. 2(2):15-22. <https://doi.org/10.46772/jigk.v2i02.452>
- Wahyuningsih U, Anwar F, Kustiyah L. 2020. Kualitas konsumsi pangan kaitannya dengan status gizi snak usia 2-5 tahun pada masyarakat adat Kasepuhan Ciptagelar dan Sinar Resmi. *Indonesian journal of Health Development*. 2(1):1-11. <https://doi.org/10.52021/ijhd.v2i1.35>
- Woods N. 2020. Breakfast consumption and diet quality of teens in Southwestern Ontario. *Electronic Thesis and Dissertation Repository*.