

## PENGETAHUAN GIZI DAN KEBIASAAN SARAPAN REMAJA PUTRI DI PROGRAM STUDI GIZI POLTEKKES KEMENKES KUPANG

Faustina Menu Peka<sup>1</sup>, Asweros Umbu Zogara<sup>1</sup>, Astuti Nur<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program studi Gizi, Poltekkes Kemenkes Kupang

### ABSTRAK

Kesehatan remaja perlu diperhatikan, terutama remaja putri, karena kualitas kesehatan remaja putri akan mempengaruhi kualitas generasi penerus bangsa. Salah satu indikator kesehatan remaja putri adalah status gizi. Faktor-faktor yang berkaitan dengan status gizi adalah pengetahuan gizi dan kebiasaan sarapan. Pengetahuan gizi merupakan faktor yang sangat penting dalam pembentukan perilaku yang mendukung status gizi remaja. Kebiasaan sarapan adalah salah satu pola hidup sehat untuk remaja yang sebaiknya dilakukan setiap hari sebelum jam 9 pagi dengan mengonsumsi makanan yang sehat dan bergizi seimbang. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengetahuan gizi dan kebiasaan sarapan remaja putri di Program Studi DIII Poltekkes Kemenkes Kupang. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan desain cross sectional. Penelitian ini dilakukan di Kampus Program Studi DIII Gizi, Poltekkes Kemenkes Kupang yang dimulai dari Desember 2021 sampai April 2022. Sampel dalam penelitian ini adalah remaja putri yang sedang berkuliah di Kampus Prodi DIII Gizi, Poltekkes Kemenkes Kupang yang berjumlah 122 orang. Variabel dalam penelitian ini adalah pengetahuan gizi dan kebiasaan sarapan. Hasil penelitian menunjukkan lebih banyak remaja putri yang berpengetahuan gizi cukup (47,54%) dan paling banyak remaja putri selalu sarapan (53,28%) dalam 1 minggu terakhir. Remaja putri perlu terus diberikan edukasi tentang pentingnya makanan bergizi dan sarapan agar dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

**Kata Kunci:** remaja putri, pengetahuan gizi, sarapan

### ABSTRACT

Adolescent health needs to be considered, especially adolescent girl, because the quality of adolescent girl's health will affect the quality of the nation's next generation. One indicator of the health of adolescent girl is nutritional status. Factors related to nutritional status are nutritional knowledge and breakfast habits. Knowledge of nutrition is a very important factor in the formation of behavior that supports the nutritional status of adolescents. The breakfast habit is a healthy lifestyle for teenagers which should be done every day before 9 a.m. by consuming healthy and balanced nutritious food. This study aims to determine the nutritional knowledge and breakfast habits of adolescent girl in the DIII Study Program, Poltekkes Kemenkes Kupang. This research is a descriptive study with a cross sectional design. This research was conducted at the DIII Nutrition Study Program Campus, Kupang Ministry of Health Polytechnic, which started from December 2021 to April 2022. The sample in this study were adolescent girl who were studying at the DIII Nutrition Study Program Campus, Kupang Ministry of Health Polytechnic, totaling 122 people. The variables in this study were nutritional knowledge and breakfast habits. The results showed that more adolescent girl had adequate nutrition knowledge (47.54%) and most adolescent girl always had breakfast (53.28%) in the last 1 week. Adolescent girl need to continue to be given education about the importance of nutritious food and breakfast so that it can be applied in everyday life.

**Keywords:** adolescent girl, nutrition knowledge, breakfast

---

### \*Corresponding Author:

Asweros Umbu Zogara

Program Studi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang

Email: [eroz.zogara@gmail.com](mailto:eroz.zogara@gmail.com)

## PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa dimana terjadinya antara anak-anak dan dewasa. Remaja banyak mengalami perubahan fisik, misalnya penambahan tinggi badan dan perubahan bentuk tubuh. Bagi remaja putri akan mengalami menstruasi. Selain itu, masa remaja akan meningkatkan daya tarik seksualitas dan berpengaruh pada kehidupannya (Deshmukh & Kulkarni, 2017). Kesehatan remaja perlu diperhatikan, terutama remaja putri, karena kualitas kesehatan remaja putri akan mempengaruhi kualitas generasi penerus bangsa. Salah satu indikator kesehatan remaja adalah status gizi. Penelitian di Ethiopia menunjukkan 21,6% remaja putri kurus dan 15% pendek (Teji et al., 2016). Penelitian di India menunjukkan 20% remaja putri kurus memiliki LILA <19 cm dan 17% kurus (Chattopadhyay et al., 2019).

Salah satu pencegahan terjadinya masalah gizi adalah konsumsi makanan bergizi setiap hari. Salah satu waktu makan yang tidak boleh dilewatkan adalah sarapan. Sarapan sering disebut sebagai waktu makan paling penting dalam satu hari dan berkaitan dengan pengendalian berat badan, faktor risiko penyakit kardio metabolik, dan perkembangan kognitif (Gibney et al., 2018). Penelitian Keats et al., (2018) menunjukkan 40% remaja putri melewatkan sarapan. Prevalensi remaja yang melewatkan waktu sarapan mencapai 10-30% dan meningkat pada remaja putri. Kebiasaan tidak sarapan berkaitan dengan peningkatan berat badan (Monzani et al., 2019).

Remaja putri dapat menentukan sendiri makanan yang akan dikonsumsi. Oleh karena itu, pengetahuan gizi tentang makanan bergizi akan mempengaruhi konsumsi makanan remaja putri. Penelitian menunjukkan adanya hubungan antara pengetahuan gizi dengan asupan energi (Aulia, 2021). Penelitian Zaki & Sari (2019) menunjukkan edukasi gizi meningkatkan pengetahuan dan asupan energi dan protein pada remaja putri. Remaja putri yang berpengetahuan gizi baik akan mendukung status gizinya. Penelitian Mulyati et al., (2019) menunjukkan ada hubungan pengetahuan gizi dengan status gizi remaja putri.

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menunjukkan masalah gizi pada remaja putri cukup mengkhawatirkan. Secara nasional, angka kurang energi kronis (KEK) pada remaja putri pada umur 15-19 tahun dan tidak hamil mencapai 36,3%, sedangkan umur 20-24 tahun mencapai 23,3% (Kemenkes RI, 2018). Secara khusus di Provinsi NTT, KEK pada remaja putri umur 15-19 tahun dan tidak hamil sebesar 59,35% dan umur 20-24 sebesar 43,48%. Prevalensi KEK pada

Wanita usia subur (WUS) dan tidak hamil di Kota Kupang mencapai 25,31%. (Kemenkes RI, 2018).

## BAHAN DAN METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan desain *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan di Kampus Program Studi (Prodi) DIII Gizi, Poltekkes Kemenkes Kupang yang dimulai dari Desember 2021 sampai April 2022. Sampel dalam penelitian ini adalah remaja putri yang sedang berkuliah di Kampus Prodi DIII Gizi, Poltekkes Kemenkes Kupang yang berjumlah 122 orang. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah bersedia menjadi responden penelitian, berusia 16-20 tahun, dan terdaftar sebagai mahasiswa Prodi DIII Gizi, Poltekkes Kemenkes Kupang. Kriteria eksklusi adalah responden dalam keadaan sakit dan tidak berada di tempat saat pelaksanaan penelitian. Teknik *sampling* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *accidental sampling*.

Variabel yang dikumpulkan dalam penelitian ini meliputi variabel pengetahuan gizi dan kebiasaan sarapan. Pengetahuan gizi adalah segala sesuatu yang diketahui responden gizi dan makanan bergizi. Variabel pengetahuan gizi dikumpulkan menggunakan kuesioner dan dibagi dalam 3 kategori, yaitu baik, jika nilai >80%, cukup, jika nilai 60%-80%, dan kurang, jika nilai <60%. Kebiasaan sarapan adalah kegiatan konsumsi makanan pada pagi hari dimulai antara bangun pagi sampai jam 9 pagi untuk memenuhi sebagian kebutuhan gizi harian dalam satu minggu terakhir. Variabel kebiasaan sarapan dikumpulkan menggunakan kuesioner dan dibagi dalam 4 kategori, yaitu selalu, jika sarapan setiap hari, sering, jika sarapan 4-6 hari, jarang, jika sarapan 1-3 hari, tidak pernah, jika tidak pernah sarapan. Data diolah secara deskriptif dan disajikan dalam bentuk tabel dan narasi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 menunjukkan mayoritas responden yang berumur >18 tahun (72,95%) dibandingkan ≤18 tahun (27,05%). Jika dilihat berdasarkan agama, maka responden beragama katolik (59,02%) lebih banyak dibandingkan agama kristen protestan (38,52%) dan islam (2,46%). Tabel 2 menunjukkan lebih banyak yang berpengetahuan gizi cukup (47,54%). Tabel 3 menunjukkan paling banyak responden selalu sarapan (53,28%) dalam 1 minggu terakhir.

**Tabel 1. Karakteristik responden penelitian**

Variabel	N	%
Umur		
≤18 tahun	33	27,05
>18 tahun	89	72,95
Agama		
Katolik	72	59,02
Kristen Protestan	47	38,52
Islam	3	2,46

**Tabel 2. Gambaran pengetahuan gizi responden penelitian**

Pengetahuan gizi	N	%
Baik	52	42,62
Cukup	58	47,54
Kurang	12	9,84
Total	122	100,00

**Tabel 3. Gambaran kebiasaan sarapan responden penelitian**

Kebiasaan sarapan	n	%
Selalu	65	53,28
Sering	22	18,03
Jarang	35	28,69
Total	122	100,00

Pengetahuan gizi merupakan kemampuan seseorang dalam untuk mengingat kembali kandungan gizi pada makanan serta fungsi zat gizi tersebut dalam tubuh. Pengetahuan gizi ini mencakup proses kognitif yang dibutuhkan untuk menggabungkan informasi gizi dengan perilaku makan, supaya struktur pengetahuan yang baik mengenai gizi dan kesehatan dapat dikembangkan (Intantiyana et al., 2018). Remaja yang memiliki pengetahuan gizi yang baik akan menunjang konsumsi makan yang lebih sehat (Vaitkeviciute et al., 2015). Penelitian Koca & Arkan (2020) menunjukkan kebiasaan remaja berkaitan dengan gizi dipengaruhi oleh pengetahuan gizi.

Salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan dengan memberikan pendidikan atau kegiatan konsultasi terkait gizi, khususnya pengetahuan terkait gizi. Edukasi tidak dapat dipisahkan dari media, karena melalui media informasi dapat dengan mudah dikomunikasikan dan dipahami. Media yang digunakan dapat memperjelas informasi, menghindari kesalahpahaman, dan membantu pemahaman (Putri et al., 2021). Faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang adalah tingkat pendidikan, pengalaman, informasi, lingkungan budaya dan sosial ekonomi. Berdasarkan prinsip penyusunan media bahwa pengetahuan yang ada pada setiap manusia diterima atau ditangkap melalui panca indra. Semakin banyak indra yang digunakan untuk menerima sesuatu maka semakin banyak dan semakin jelas pula pengertian/pengetahuan yang diperoleh. Oleh karena itu media video yang menstimulasi dua indra yaitu penglihatan dan pendengaran,

memberikan, pengertian/pengetahuan yang semakin jelas kepada sasaran dibandingkan dengan media food model yang hanya menstimulasi satu jenis indra. Edukasi mengenai kesehatan untuk peningkatan pengetahuan sangat ditentukan oleh jenis media tersebut terutama jika dipakai media dengan bentuk video atau permainan yang merangsang lebih dari satu indra (Waryana et al., 2019).

Kebiasaan sarapan adalah salah satu pola hidup sehat untuk remaja yang sebaiknya dilakukan setiap hari sebelum jam 9 pagi dengan mengkonsumsi makanan yang sehat dan bergizi seimbang. Akan tetapi banyak remaja yang melupakan sarapan. Berbagai alasan yang seringkali menyebabkan mereka tidak mengonsumsi sarapan yaitu ada yang merasa waktu sangat terbatas karena jarak sekolah cukup jauh, terlambat bangun pagi, pekerjaan orangtua yang terlalu padat sehingga tidak menyediakan sarapan, tidak ada selera untuk sarapan pagi dan menjaga berat badan sehingga mereka baru mulai makan pada siang hari. Kurangnya asupan gizi atau mengabaikan sarapan seperti ini sangat mempengaruhi status gizi remaja yang dalam masa pertumbuhan, dimana dapat berpengaruh pula terhadap bentuk tubuh ideal yang diharapkan para remaja terutama remaja putri (Astuti & Utami, 2017).

Sarapan sebaiknya mengandung makanan pokok, lauk pauk, sayuran, buah – buahan dan minuman. Sarapan mempunyai dampak positif bagi remaja terhadap asupan makanan, makro dan mikronutrien, kognitif dan prestasi belajar. Remaja yang memiliki kebiasaan sarapan mempunyai kesempatan untuk mencapai prestasi yang lebih baik dibandingkan dengan yang tidak sarapan. Sarapan dapat memicu metabolisme jangka pendek dari kondisi puasa (waktu lambung kosong dari makan malam sampai makan berikutnya) untuk memberi suplai nutrisi ke sistem saraf pusat supaya dapat menjalankan fungsinya salah satunya fungsi kognitif. Kebiasaan sarapan dalam waktu lama dapat mempengaruhi sistem kognitif (Puspitasari & Nissa, 2018).

Asupan sarapan yang tinggi serat dan memiliki indeks glikemik rendah akan lebih lama dicerna oleh tubuh sehingga memperpanjang pelepasan glukosa dalam darah. Kenaikan kadar glukosa darah yang stabil dalam waktu lama akan memfasilitasi performa kognitif yang distimulasi oleh makanan (Cantika et al., 2017). Selain itu, asupan protein mempengaruhi hipokampus pada otak yang berhubungan dengan navigasi ruangan dan memori. Apabila mengalami defisiensi asupan protein akan berpengaruh terhadap fungsi kognitif seperti konsentrasi, mengingat kembali, persepsi

visual, komprehensi verbal dan memori (Puspitasari & Nissa, 2018).

## KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian menunjukkan lebih banyak yang berpengetahuan gizi cukup (47,54%) dan paling banyak responden selalu sarapan (53,28%) dalam 1 minggu terakhir. Remaja putri perlu terus diberikan edukasi tentang pentingnya makanan bergizi dan sarapan agar dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Remaja putri perlu terus diberikan edukasi tentang pentingnya makanan bergizi dan sarapan agar dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

## DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, E. P., & Utami, F. P. (2017). Kebiasaan Sarapan dan IMT/U pada remaja putri. *Jurnal Permata Indonesia*, 8(2), 39–48.
- Aulia, N. R. (2021). Peran Pengetahuan Gizi Terhadap Asupan Energi, Status Gizi Dan Sikap Tentang Gizi Remaja. *Jurnal Ilmiah Gizi Dan Kesehatan (JIGK)*, 2(2), 31–35.
- Cantika, A. K. H., Ardiaria, M., & Syauqi, A. (2017). Peran makronutrien dalam sarapan terhadap performa kognitif remaja. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 6(2), 611–621.
- Chattopadhyay, A., Sethi, V., Nagargoje, V. P., Saraswat, A., Surani, N., Agarwal, N., Bhatia, V., Ruikar, M., Bhattacharjee, S., Parhi, R. N., Dar, S., Daniel, A., Sachdev, H. P. S., Singh, C. M., Gope, R., Nath, V., Sareen, N., De Wagt, A., & Unisa, S. (2019). WASH practices and its association with nutritional status of adolescent girls in poverty pockets of eastern India. *BMC Women's Health*, 19(1), 1–13.
- Deshmukh, V. R., & Kulkarni, A. A. (2017). Body Image and its Relation with Body Mass Index among Indian Adolescents. *Indian Pediatrics*, 54, 1025–1028.
- Gibney, M. J., Barr, S. I., Bellisle, F., Drewnowski, A., Fagt, S., Livingstone, B., Masset, G., Moreiras, G. V., Moreno, L. A., Smith, J., Vieux, F., Thielecke, F., & Hopkins, S. (2018). Breakfast in human nutrition: The international breakfast research initiative. *Nutrients*, 10(5), 1–12.
- Intantiyana, M., Widajanti, L., & Zen, M. (2018). Hubungan Citra Tubuh, Aktivitas Fisik Dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Putri Gizi Lebih Di Sma Negeri 9 Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(5), 2356–3346.
- Keats, E. C., Rappaport, A. I., Shah, S., Oh, C., Jain, R., & Bhutta, Z. A. (2018). The dietary intake and practices of adolescent girls in low-and middle-income countries: A systematic review. *Nutrients*, 10(12).
- Kemendes RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kemendagri Kesehatan RI*.
- Kemendes RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018 Provinsi Nusa Tenggara Timur. *Kemendagri Kesehatan RI*.
- Koca, B., & Arkan, G. (2020). The relationship between adolescents' nutrition literacy and food habits, and affecting factors. *Public Health Nutrition*, 24(4), 717–728.
- Monzani, A., Ricotti, R., Caputo, M., Solito, A., Archero, F., Bellone, S., & Prodam, F. (2019). A systematic review of the association of skipping breakfast with weight and cardiometabolic risk factors in children and adolescents. What should we better investigate in the future? *Nutrients*, 11(2), 1–23.
- Muliyati, H., Ahmil, & Mandola, L. (2019). Hubungan citra tubuh, aktivitas fisik, dan pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi remaja putri. *CHMK Midwifery Scientific Journal*, 2(1), 22–32.
- Puspitasari, H. K. E., & Nissa, C. (2018). Hubungan Kebiasaan Sarapan, Kadar Hemoglobin dengan Prestasi Belajar Remaja Putri Status Gizi Lebih. *Journal of Nutrition College*, 7(3), 100–106.
- Putri, H. P., Andara, F., & Sufyan, D. L. (2021). Pengaruh Edukasi Gizi Berbasis Video Terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri di Jakarta Timur. *Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia*, 4(2), 334–342.
- Teji, K., Dessie, Y., Assebe, T., & Abdo, M. (2016). Anaemia and nutritional status of adolescent girls in Babile District, Eastern Ethiopia. *Pan African Medical Journal*, 24, 1–10.
- Vaitkeviciute, R., Ball, L. E., & Harris, N. (2015). The relationship between food literacy and dietary intake in adolescents: A systematic review. *Public Health Nutrition*, 18(4), 649–658.
- Waryana, W., Sitasari, A., & Febritasanti, D. W. (2019). Intervensi media video berpengaruh pada pengetahuan dan sikap remaja putri dalam mencegah kurang energi kronik. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 4(1), 58–62.
- Zaki, I., & Sari, H. P. (2019). Edukasi Gizi Berbasis Media Sosial Meningkatkan Pengetahuan dan Asupan Energi-Protein Remaja Putri dengan Kurang Energi Kronik (KEK). *Gizi Indonesia*, 42(2), 111–122.