



Analisis Kebiasaan Sarapan Pada Remaja di SMK Negeri 3 Bogor

Agnes Savira

Pendidikan Tata Boga

Nur Riska

Pendidikan Tata Boga

Guspri Devi Artanti

Pendidikan Tata Boga

Alamat: Universitas Negeri Jakarta

Alamat: Jl. R. Mangun Muka Raya No.11, RT.11/RW.14, Rawamangun,
Kec. Pulo Gadung, Kota Jakarta Timur, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 13220

Korespondensi penulis: agnessaviraa@gmail.com

Abstract. *This research aims to analyze the breakfast habits of teenagers at SMK Negeri 3 Bogor. The impact of skipping breakfast is that it causes weight gain, increasing the risk of disease. The recommended breakfast time is 7 or 8 in the morning because they have enough time for breakfast. According to most students, breakfast is a healthy lifestyle and affects their concentration and enthusiasm for studying at school and so that students have a strong immune system. . The data collection technique in this research is by distributing a questionnaire which is distributed via the Google Form application which contains 16 statements that have passed validation tests and reliability tests. Other data collection was carried out by reading literature books, the internet, and articles related to the problem topic. The number of respondents in this study was 188 people, 46 men with a percentage of 24.5% and 142 women with a percentage of 75.5%. The indicators contained in the questionnaire include the benefits of breakfast, the impact of breakfast, the time of breakfast, the variety of breakfast, the type of breakfast consumed, and the amount of breakfast. Based on the results of this research, it can be concluded that many factors influence the breakfast habits of teenagers at SMK Negeri 3 Bogor.*

Keywords: *Breakfast habits, teenagers*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kebiasaan sarapan remaja di SMK Negeri 3 Bogor. Dampak yang ditimbulkan dari melewatkan sarapan yaitu menyebabkan kenaikan berat badan, meningkatkan risiko penyakit. Waktu sarapan yang direkomendasikan adalah pukul 7 atau 8 pagi karena mereka memiliki waktu yang cukup untuk sarapan, menurut sebagian besar siswa-siswi sarapan merupakan pola hidup yang sehat dan mempengaruhi konsentrasi dan semangat mereka dalam belajar di sekolah serta agar siswa memiliki daya tahan tubuh yang kuat. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah dengan cara menyebarkan kuesioner yang disebarakan melalui aplikasi *google form* yang berisikan 16 pernyataan yang telah melewati uji validasi dan uji reabilitas. Pengumpulan data lainnya dilakukan dengan membaca buku literature, internet, dan artikel yang berkaitan dengan topik permasalahan. Jumlah responden dalam penelitian ini adalah 188 orang dengan rincian 46 laki-laki dengan persentase 24,5% dan 142 perempuan dengan persentase 75,5%. Indikator yang terdapat pada kuesioner tersebut antara lain manfaat sarapan, dampak sarapan, waktu sarapan, variasi sarapan, jenis sarapan yang dikonsumsi, dan jumlah sarapan. Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa banyak faktor yang mempengaruhi kebiasaan sarapan remaja SMK Negeri 3 Bogor.

Kata Kunci: Kebiasaan sarapan, remaja

1. LATAR BELAKANG

Sarapan merupakan suatu hal yang sangat penting bagi setiap orang sebelum melakukan aktivitas di pagi hari. Sarapan apabila dilakukan dapat bermanfaat bagi tubuh untuk menghasilkan energi ketika beraktivitas di pagi hari dan bermanfaat dalam mencegah hipoglikemia (Hartoyo, 2015). Sarapan pagi sangat penting untuk memberikan energi yang dibutuhkan oleh tubuh untuk memulai hari dengan baik. Makanan yang dikonsumsi saat sarapan biasanya memberikan asupan karbohidrat, protein, lemak, serta serat yang dapat memberikan energi secara bertahap dan menjaga perut terisi lebih lama. Dengan sarapan pagi yang seimbang kinerja fisik tubuh dapat lebih optimal.

Makan pagi dimulai pukul 06.00 sampai pukul 09.00 pagi, sedangkan waktu untuk jam makan siang dimulai dari pukul 13.00 sampai 14.00 siang dan untuk jam makan malam dimulai pukul 19.00 sampai 21.00 malam. Sarapan bisa berupa makanan apa saja yang berbentuk padat maupun cair, namun tidak termasuk makanan yang mengandung kafein.

Berdasarkan usia, masa remaja digolongkan menjadi tiga tahap yaitu remaja awal (usia 10-13 tahun), remaja tengah (usia 14-17 tahun), dan remaja akhir (usia 18-21 tahun) (Albert et al., 2013). Menurut (Santrock, 2013) remaja merupakan tahap dimana individu berusia 11-18 tahun.

Pola makan remaja menentukan jumlah zat gizi yang diperlukan oleh tubuh remaja untuk pertumbuhan dan perkembangannya. Jumlah makanan yang cukup dengan kebutuhan akan menyediakan zat gizi yang cukup bagi remaja untuk menjalankan aktivitas. Pada kondisi normal diharuskan makan 3 kali dalam sehari dan sarapan menjadi kebutuhan yang penting untuk pemenuhan gizi pada tubuh. Selain pola makan yang harus diperhatikan adalah aktivitas fisik, aktivitas fisik yang kurang menyebabkan energi yang tersimpan sebagai lemak, sehingga orang-orang yang kurang melakukan aktivitas cenderung menjadi gemuk atau bahkan obesitas (Supariasa et al., 2016).

Gizi pada masa remaja sangat penting untuk diperhatikan, pada masa ini permasalahan yang sering terjadi dikalangan remaja adalah kurang gizi dan pola makan yang salah. Pola makan yang salah tersebut, tidak sarapan menjadi salah satu faktor yang menyebabkan permasalahan gizi yang terjadi pada remaja. Dikatakan bahwa masalah gizi dan kesehatan pada masa remaja yaitu gangguan makan, obesitas, anemia, dan pola makan tidak teratur (Kusumaningrum, 2023).

Pernyataan tersebut sejalan dengan hasil analisis kebutuhan penelitian dimana melalui survey pada remaja laki-laki dan perempuan di SMK Negeri 3 Bogor menyatakan bahwa siswa dan siswi jarang melakukan sarapan pagi karena tidak terbiasa, namun ada sebagian siswa dan

siswi yang sarapan pada saat jam istirahat pertama. Kebiasaan tidak sarapan yang dilakukan siswa dan siswi tersebut juga ternyata dikarenakan oleh masalah pencernaan yang dialami oleh beberapa remaja laki-laki maupun perempuan ketika sarapan pagi. Kebiasaan tersebut membuat sarapan menjadi hal yang sulit dilakukan oleh remaja. Oleh sebab itu edukasi mengenai kegiatan sarapan menjadi penting dilakukan demi meningkatkan kesadaran pada remaja laki-laki dan perempuan mengenai sarapan sebagai pemenuhan status gizi untuk remaja.

Maka dari itu, pentingnya pengetahuan tentang kebiasaan sarapan menjadi faktor krusial dalam menjaga kesejahteraan dan perkembangan optimal pada tahap ini. Pada lingkungan SMK Negeri 3 Bogor di mana remaja mengalami transisi menuju kemandirian dalam mengelola aspek kehidupan sehari-hari, pemahaman yang baik tentang gizi dan kesehatan dapat memberikan pondasi yang kokoh untuk gaya hidup sehat mereka. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menggali lebih dalam tentang bagaimana kebiasaan sarapan remaja laki-laki dan perempuan di SMK Negeri 3 Bogor, dengan harapan dapat memberikan pandangan yang lebih menyeluruh dan solusi yang lebih efektif untuk mendukung kesehatan dan kebiasaan remaja.

2. KAJIAN TEORITIS

A. Sarapan

Sarapan adalah kegiatan makan dan minum yang dilakukan antara bangun pagi sampai jam 9 dan memenuhi 15-30% untuk memenuhi sebagian kebutuhan gizi harian, sebagai bagian gizi seimbang dalam rangka mewujudkan hidup sehat, aktif, dan cerdas (Hardinsyah & Aries, 2016). Sarapan atau makan pagi adalah makanan yang disantap pada pagi hari, waktu sarapan dimulai dari pukul 06.00 pagi sampai dengan pukul 10.00 pagi. Sarapan dianjurkan menyantap makanan yang ringan bagi kerja pencernaan, sehingga dianjurkan untuk mengkonsumsi makanan yang memiliki kadar serat tinggi dengan protein yang cukup namun dengan kadar lemak rendah. Selain itu, mengonsumsi protein dan kadar serat yang tinggi juga dapat membuat seseorang tetap merasa kenyang hingga waktu makan siang (Jetvig, 2010).

Sarapan sangat penting bagi tubuh untuk menghasilkan energi saat beraktivitas di pagi hari. Tubuh manusia yang melewatkan sarapan pagi akan terasa lemah baik dalam berfikir maupun dalam melakukan kegiatan fisik (Hartoyo, 2015). Sarapan pagi memainkan peran yang sangat penting dalam menyediakan energi dan nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh kita setelah berpuasa semalaman. Saat kita tidur, tubuh tetap membutuhkan bahan bakar untuk menjaga fungsi-fungsi vital, seperti detak jantung,

pernapasan, dan pemulihan otak. Sarapan pagi memberikan asupan nutrisi yang diperlukan untuk memulai hari dengan energi yang cukup dan membantu otak berfungsi secara optimal. Namun salah satu kebiasaan anak muda saat ini yaitu kurangnya minat dalam membiasakan diri untuk sarapan, bahkan suka mengundur jam sarapan menjadi jam makan siang (Rima et al., 2020)

B. Manfaat Sarapan

Sarapan berperan penting dalam memberikan energi yang diperlukan untuk menjaga konsentrasi dan fokus selama aktivitas sehari-hari, termasuk belajar atau bekerja. Sarapan yang sehat dan seimbang, otak mendapatkan pasokan nutrisi yang dibutuhkan untuk berfungsi optimal. Karbohidrat kompleks, protein, lemak sehat, dan serat dari makanan sarapan dapat memberikan energi bertahap dan menjaga kadar gula darah tetap stabil, sehingga mendukung kinerja otak dan suasana hati yang baik. Makan pagi atau sarapan berperan sangat penting untuk pemenuhan gizi dipagi hari, lebih khusus pada peserta didik mempunyai aktivitas yang sangat padat secara akademis (Arifin & Prihanto, 2015).

C. Remaja

Remaja berasal dari kata latin *adolensence* yang berarti tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa. Istilah *adolensence* mempunyai arti yang lebih luas lagi yang mencakup kematangan mental, emosional dan fisik. Pada masa ini sebenarnya tidak mempunyai tempat yang jelas karena tidak termasuk golongan anak tetapi tidak juga golongan dewasa atau tua (Ali & Asrori, 2014).

Remaja adalah individu yang masih berada pada masa peralihan dari masa anak-anak menuju dewasa yang memiliki identitas sebagai pelajar di bangku sekolah menengah pertama dan/atau sekolah menengah atas. Masa remaja banyak dipengaruhi oleh berbagai faktor diantaranya faktor yang ada di dalam dirinya maupun di luar dirinya (keluarga, lingkungan sekolah ataupun teman sebaya) (Susanti, 2008). Remaja juga sedang mengalami perkembangan pesat dalam aspek intelektual. Transformasi intelektual dari cara berpikir remaja ini memungkinkan mereka tidak hanya mampu mengintegrasikan dirinya kedalam masyarakat dewasa, tapi juga merupakan karakteristik yang paling menonjol dari semua periode perkembangan.

D. Sikap Remaja

Remaja yaitu seorang individu dapat memiliki unsur kepribadian yaitu; sikap remaja yang mencerminkan suatu kompleksitas dalam kecenderungan mental dan emosional yang dapat tercermin dalam respons, pendekatan, serta evaluasi terhadap

berbagai aspek kehidupan. Dalam dimensi perasaan dan emosi, sikap remaja melibatkan penilaian positif, negatif, atau netral terhadap faktor-faktor seperti makanan sehat, kegiatan fisik, dan elemen-elemen lain yang menjadi bagian integral dari rutinitas harian mereka. Ditambah lagi, dalam ranah keyakinan dan nilai, sikap remaja membentuk diri melalui prinsip-prinsip terkait kesehatan, kebugaran, atau citra tubuh yang dapat memberikan pedoman bagi keputusan dan perilaku sehari-hari mereka terkait dengan pola makan dan gaya hidup.

3. METODE PENELITIAN

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja laki-laki dan perempuan SMK Negeri 3 Bogor yang terdiri dari kelas 10 dan 11, berjumlah 356 orang.

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagian remaja laki-laki dan perempuan kelas X dan XI SMK Negeri 3 Bogor. Sampel diambil secara acak dengan menggunakan teknik random sampling. Tingkat kesalahan 5% dan populasi 356 orang, maka jumlah sampel yang sesuai dengan rumus *Slovin* adalah 188 orang.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Peneliti melakukan pengambilan data menggunakan kuesioner. Penelitian ini dilakukan sebanyak satu kali dengan cara pengambilan data terhadap responden yang menjadi murid SMA Negeri 3 Bogor.

A. Analisis data

1. Uji validitas yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis Korelasi Pearson (Product Moment Pearson) untuk menguji validitas instrument.
2. Uji reabilitas dalam penelitian ini dilakukan dengan sekali pengukuran menggunakan formula Cronbach's Alpha, pengujian dilakukan pada butir soal yang telah dinyatakan valid.
3. Hasil butir soal atau instrument penelitian disebar melalui metode survey dengan pendekatan kuantitatif, setelah data terkumpul maka dilakukan pengolahan menggunakan statistika deskriptif dengan menggunakan Analisa Tabel Tunggal dengan membagi variabel penelitian ke dalam kategori yang sesuai dengan frekuensi. Tabel tunggal merupakan langkah awal untuk menganalisis data yang terdiri dari kolom, yaitu sejumlah kategori dan persentase untuk setiap kategori.

Tabel 4.2 Klasifikasi Interval Skor Penilaian

| No. | Interval Persentase (%) | Kategori |
|-----|-------------------------|---------------|
| 1. | 81 – 100 | Sangat Tinggi |
| 2. | 61 – 80 | Tinggi |
| 3. | 41 – 60 | Sedang |
| 4. | 21 – 40 | Rendah |
| 5. | ≤ 20 | Sangat Rendah |

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Uji Validitas

Uji validitas dilakukan untuk mengetahui sejauh mana alat ukur mampu mengukur yang akan diukur. Kriteria kelayakannya dapat dilihat dengan membandingkan antara r_{hitung} dan r_{tabel} sesuai dengan rumus Korelasi Pearson (Product Moment Pearson). Apabila $r_{hitung} > r_{tabel}$, maka item kuesioner tersebut valid, apabila $r_{hitung} < r_{tabel}$, maka item kuesioner tidak valid. Uji ini dilakukan pada 10 responden dari siswa-siswi kelas 10 SMK Negeri 3 Bogor.

Tabel 4.3 Hasil Uji Validitas

| No. Soal | Corelation | R Tabel | Keputusan |
|----------|------------|---------|-----------|
| 1 | 0,733 | 0,632 | Valid |
| 2 | 0,779 | 0,632 | Valid |
| 3 | 0,735 | 0,632 | Valid |
| 4 | 0,2 | 0,632 | Invalid |
| 5 | 0,658 | 0,632 | Valid |
| 6 | 0,648 | 0,632 | Valid |
| 7 | 0,043 | 0,632 | Invalid |
| 8 | 0,725 | 0,632 | Valid |
| 9 | 0,867 | 0,632 | Valid |
| 10 | 0,793 | 0,632 | Valid |
| 11 | 0,708 | 0,632 | Valid |
| 12 | 0,733 | 0,632 | Valid |
| 13 | 0,713 | 0,632 | Valid |
| 14 | 0,649 | 0,632 | Valid |
| 15 | 0,803 | 0,632 | Valid |
| 16 | 0,036 | 0,632 | Invalid |
| 17 | 0,726 | 0,632 | Valid |
| 18 | 0,733 | 0,632 | Valid |
| 19 | 0,73 | 0,632 | Valid |

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui dari 19 pernyataan terdapat 16 pernyataan yang valid dan 3 pernyataan yang tidak valid, namun dari setiap indikator masih terwakili dari pernyataan yang valid.

B. Hasil Uji Reabilitas

Uji reabilitas dilakukan untuk mengetahui sejauh mana hasil pengukuran tetap konsisten. Pengujian dalam penelitian ini menggunakan rumus *Cronbach Alpha* yang suatu instrumen penelitiannya akan dikatakan reliabel apabila hasil nilai *Cronbach Alpha* > 0,60. Berdasarkan, hasil uji reabilitas pada variabel terkait bahwa nilai cronbach alpha adalah 0,918 yaitu lebih besar dari 0,60 maka indikator-indikator tersebut dikatakan reliabel.

Tabel 4.4 Hasil Uji Reabilitas

| Cronbach Alpha | N of items |
|-----------------------|-------------------|
| 0,918 | 19 |

Berdasarkan tabel diatas, hasil uji reabilitas pada variabel terkait bahwa nilai cronbach alpha adalah 0,918 yaitu lebih besar dari 0,60 maka indikator-indikator tersebut dikatakan reliabel.

C. Klasifikasi Interval Skor Penilaian

Klasifikasi interval skor penilaian adalah proses pengelompokan atau pengategorian data skor penilaian ke dalam beberapa interval atau rentang nilai yang sudah ditentukan. Tujuan utama dari klasifikasi ini adalah untuk menyederhanakan analisis data dan memudahkan interpretasi hasil. Berikut ini tabel klasifikasi interval skor penilaian :

Tabel 4.5 Klasifikasi Interval

| Kategori | % Interval | Frekuensi |
|-----------------|-------------------|------------------|
| Sangat Tinggi | 81 – 100 | 75 |
| Tinggi | 61 – 80 | 105 |
| Sedang | 41 – 60 | 8 |
| Rendah | 21 – 40 | 0 |
| Sangat Rendah | ≤ 20 | 0 |

Bedasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa ada 75 orang yang masuk ke kategori sangat tinggi dan memiliki persentase 81-100%. Sedangkan yang masuk kategori tinggi ada sebanyak 105 orang dan memiliki persentase 61-80%. Beberapa siswa masuk ke dalam kategori sedang sebanyak 8 orang dengan persentase 41-60%. Tidak ada siswa-siswi yang masuk ke kategori rendah maupun sangat rendah.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Menggunakan *stratified random sampling*, penelitian ini bertujuan untuk memahami sikap 188 siswa di SMK Negeri 3 Bogor. Hasil yang telah di dari pengambilan data berupa 16 soal pernyataan yang dijawab dengan selalu, sering, kadang, jarang, dan tidak pernah adalah mayoritas siswa lebih banyak yang sarapan pagi sebelum pukul 08.00 karena mereka memiliki waktu yang cukup untuk sarapan, menurut sebagian besar siswi SMK Negeri 3 sarapan merupakan pola hidup yang sehat dan mempengaruhi konsentrasi dan semangat mereka dalam belajar di sekolah serta agar siswa memiliki daya tahan tubuh yang kuat. Sedangkan jika mereka tidak sarapan banyak yang merasa lapar saat di kelas, mengalami mengantuk saat belajar dan ada juga yang pencernaannya menjadi terganggu akibat sarapan. Mereka sering melewatkan sarapan jika bangun terlambat.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka saran yang peneliti berikan adalah :

1. Siswa-siswi SMK Negeri 3 mendapatkan informasi mengenai pengetahuan mengenai pentingnya sarapan pagi agar dapat menunjang kesehatan tubuh dan aktifitas di sekolah terutama saat belajar.
2. Banyak faktor yang menghambat sarapan antara lain kurangnya waktu, kurangnya kesadaran tentang pentingnya sarapan, atau preferensi makanan yang tidak sesuai, namun apabila dibiarkan dalam jangka waktu yang panjang makan akan mengancam kesehatan tubuh. Maka dari itu sarapan merupakan hal yang wajib dilakukan demi kesehatan tubuh dan menunjang aktifitas sehari-hari.

DAFTAR REFERENSI

- Albert, D., CAdolphus, K., Lawton, C. L., & Dye, L. (2015). The effects of breakfast on behavior and academic performance in children and adolescents. *Prenatal and Childhood Nutrition: Evaluating the Neurocognitive Connections*, 7(August), 289–319. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2013.00425>
- Ali, M., & Asrori, M. (2014). *Psikologi remaja perkembangan peserta didik* (1st ed.). Bumi Aksara.
- Arifin, L. A., & Prihanto, J. B. (2015). Hubungan sarapan pagi dengan konsentrasi siswa di sekolah. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 3(1), 203–207.
- Hardinsyah, H., & Aries, M. (2016). Jenis pangan sarapan dan perannya dalam asupan gizi harian anak usia 6—12 tahun di Indonesia. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 7(2), 89.
- Hartoyo, E. (2015). *Sarapan pagi dan produktivitas*. UB Press.
- Jetvig. (2010). *Perubahan konsumsi pangan dan pola kebiasaan makan*. Raja Grafindo.
- Kusumaningrum, H. (2023). Membangun aplikasi berbasis Android. *Jurnal Stikes RSPAD Gatot Soebroto*, 12(4), 37–41.
- Rima, T., Yusuf, I. R., Nisa, S., Aulia, V., & Kurniati, T. (2020). Pengaruh sarapan terhadap konsentrasi belajar mahasiswa. *Pedagonal: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 4(2), 26–29.
- Santrock, J. (2013). *Adolescence*. McGraw-Hill Education.
- Supariasa, N. I., Bakry, B., & Fajar, I. (2016). *Penilaian status*. Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Susanti. (2008). Peran wanita dalam pengasuhan dan perawatan kesehatan anak.