



## **FAKTOR-FAKTOR KEBIASAAN SARAPAN PAGI PADA REMAJA PUTRI DI SMP KOTA PALEMBANG**

**SKRIPSI**

Diajukan Sebagai Syarat Untuk Mendapatkan Gelar  
Sarjana Kesehatan Masyarakat pada Fakultas Kesehatan Masyarakat  
Universitas Sriwijaya

**OLEH**  
**AFNI SYARAH**  
**( 10011181320013)**

**PROGRAM STUDI (S1) KESEHATAN MASYARAKAT  
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
2018**

**GIZI MASYARAKAT  
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**Skripsi, November 2017**

**Afni Syarah**

**Faktor - Faktor Kebiasaan Sarapan Pagi pada Remaja Putri di SMP Kota Palembang**

**ii + 77 halaman, 33 tabel, 2 bagan, 9 lampiran**

**ABSTRAK**

Sarapan sangat penting bagi setiap orang, terutama pada anak sekolah usia 13-15 tahun yang mulai mencari identitas diri dengan menjaga penampilan tubuh, salah satu upaya untuk menjaga penampilan tubuhnya yaitu, dengan sedikit mengonsumsi makanan mengandung energi dan tidak mau sarapan pagi terutama pada remaja putri di SMP Kota Palembang.

Studi ini bertujuan untuk mengetahui variabel yang berhubungan dengan kebiasaan sarapan pagi pada remaja putri. Penelitian menggunakan metode *cross sectional* dengan teknik pengambilan sampel *cluster random sampling* selanjutnya memilih sampel dengan *random sistematis* terhadap populasi yaitu remaja putri usia 13-15 dan jumlah sampel penelitian 216 orang.

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan ketersediaan sarapan pagi ( $PR= 12,235$ ; 95% CI= 4,656-32,149;  $p=0,00$ ), waktu tempuh ke sekolah ( $PR= 0,489$ ; 95% CI = 0,265-0,904;  $p=0,021$ ), efikasi diri ( $PR=1,944$ ; 95% CI=1,013-3,733; $p=0,044$ ), persepsi tubuh ideal ( $PR=2,077$ ; 95% CI= 1,147-3,763;  $p= 0,015$ ) dengan kebiasaan sarapan pagi pada remaja putri.

Perlunya penyampaian informasi melalui penyuluhan pada remaja di sekolah tentang gizi seimbang, pola makan dan konsumsi sarapan pagi yang benar dan mengaktifkan UKS (Usaha Kesehatan Sekolah) untuk melakukan kegiatan kesehatan pengukuran IMT( Indeks Massa Tubuh) dan memberikan informasi bagi remaja untuk mengetahui berat tubuh ideal.

.

**Kata kunci : Sarapan, Kebiasaan, remaja putri,**

**Kepustakaan : 43 (1989-2014)**

**PUBLIC NUTRITION  
FACULTY OF PUBLIC HEALTH  
SRIWIJAYA UNIVERSITY  
Thesis, November 2017**

**Afni Syarah**

**Factor- Factor of breakfast habits on teenage girls in junior high school of Palembang**

**ii +77 pages, 33 tables, 2 charts, 9 attachments**

**ABSTRACT**

*Having a breakfast for everyone, especially school children including teenage aged 13-15 years old began to seek self-identity by maintaining the appearance of the body, one attempt to maintain the appearance of the body that consume less energy and do not want breakfast, especially in teenage girls in junior hidh school of Palembang.*

*This study was investigate to find out variabels related to breakfast habits on teenage girls This research includes quantitative research with cross sectional and Cluster rrandom sampling and than Random sampling technique is sistematic random against the population of young women ages 13-15 and the number of research samples 216 people.*

*The results showed the existence of the relationship of breakfast availability ( $PR= 12,235$ ; 95% CI= 4,656-32,149;  $p=0,00$ ), time traveled to school ( $PR= 0,489$ ; 95% CI = 0,265-0,904;  $p=0,021$ ), self efficacy ( $PR=1,944$ ; 95% CI=1,013-3,733; $p=0,044$ ), ideal body perception ( $PR=2,077$ ; 95% CI= 1,147-3,763;  $p= 0,015$ ) with breakfast habits in teenage girls.*

*The need for information delivery through counseling in adolescents in schools about balanced nutrition, dietary habit and the right breakfast consumption and than activate School Health Effort to conduct health activities of body mass index measurements and provide information for teens to know the ideal body weight.*

**Keywords:** Breakfast, Habits, Teenage girls,  
**Literature:** 43 (1989-2014)

## **SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME**

Saya dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini dibuat dengan sejujurnya dengan mengikuti kaidah Etika Akademik FKM Unsri serta menjamin bebas Plagiarisme. Bila dikemudian diketahui saya melanggar Etika Akademik maka saya bersedia dinyatakan tidak lulus/gagal/sanksi.

Mengetahui,  
a.n Dekan,  
Wakil Dekan I,

Asmaripa Ainy, S.Si., M.Kes.  
NIP.197909152006042005

Indralaya, Desember 2017

Yang Membuat pernyataan,



AFNI SYARAH  
NIM: 10011181320013

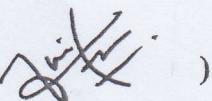
## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini berjudul "Faktor- Faktor Kebiasaan Sarapan Pagi pada Remaja Putri di SMP Kota Palembang" telah dipertahankan di hadapan Panitia sidang ujian skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya pada tanggal 5 Desember 2017 dan telah diperbaiki, diperiksa serta disetujui sesuai dengan masukan panitia sidang ujian skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.

Indralaya, Desember 2017

### Ketua :

1. Anita Rahmiwati,S.P.,M.Si  
NIP.198305242010122002

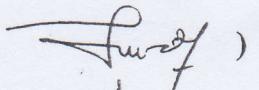
(  )

### Anggota :

2. Elvi Sunarsih, S.KM.,M.Kes  
NIP.197806282009122004
3. Ditia Fitri Arinda,S.Gz.,M.PH  
NIP.199005052016072201
4. Suci Destriatania S.KM.,M.KM  
NIP.198612312008122003
5. Fatmalina.Febriy S.KM., M.Si  
NIP.197802082002122003

(  )

(  )

(  )

(  )

Mengetahui,  
Dekan FKM Unsri



Iwan Stia Budi, S.KM.,M.Kes  
NIP. 197712062003121003

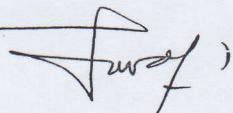
## HALAMAN PERSETUJUAN

Proposal ini berjudul "Faktor- Faktor Kebiasaan Sarapan Pagi pada Remaja Putri di SMP Kota Palembang" telah disetujui untuk diujikan pada tanggal Novembber 2017.

Indralaya, November 2017

### Pembimbing :

1. Suci Destriatania S.KM.,M.KM  
NIP.198612312008122003

(  )

2. Fatmalina.Febry S.KM., M.Si  
197806212003122003

(  )

## **DAFTAR RIWAYAT HIDUP**

Nama : Afni Syarah

NIM : 10011181320013

Tempat Tanggal Lahir: Medan, 14 Oktober 1996

Agama : Islam

Jenis Kelamin : Perempuan

Status Mahasiswa : Mahasiswa

Alamat : Jl.Pimpinan Gg. Delima No.10/17 Kec. Sei Kera Hilir I,  
Kab. Medan Kota, Sumatera Utara

Email : Afni1996@gmail.com

Riwayat Pendidikan :

- |  |                 |
|--|-----------------|
| 1. SD Negeri 060874 Medan              | Tahun 2001-2007 |
| 2. SMPS Islam Al-Ulum Terpadu Medan    | Tahun 2007-2010 |
| 3. SMA Negeri 3 Medan                  | Tahun 2010-2013 |
| 4. S1 Kesehatan Masyarakat – FKM UNSRI |                 |



## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah,sanjungan kepada Sang pencipta dan pemilik Alam semesta ialah Allah SWT atas nikmat dan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan tugas akhir. Shalawat beriring salam kepada suri tauladan umat Islam yaitu Nabi Muhammad SAW, seseorang yang sungguh luar biasa, setiap langkah dan ucapannya adalah contoh bagi umat islam dan yang dapat mengantarkan manusia menuju jannah-Nya. Pada kesempatan ini, penulis bersyukur karena telah menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul "Faktor-faktor kebiasaan sarapan pagi pada remaja putri di SMP Kota Palembang". Penyusunan skripsi ini dilakukan sebagai syarat kelulusan untuk menyelesaikan pendidikan sarjana di FKM Universitas Sriwijaya.

Dalam proses kegiatan dan penyelesaian tahap skripsi, tentunya saya mendapatkan bimbingan, arahan, koreksi dan saran, untuk itu rasa terima kasih yang sedalam-dalamnya saya sampaikan kepada :

1. Kepada orang tua ibu saya Hasriani Daulay yang tercinta yang telah memberi motivasi, semangat serta menjadi teman berkonsultasi akademik untuk putrinya hingga menyelesaikan proposal.
2. Kepada Bapak Iwan Stia Budi, S.KM, M.Kes, selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat.
3. Kepada ibu Suci Destriatania, S.KM.,M.KM sebagai pembimbing I dan ibu Fatmalina Febri,S.KM.,M.si sebagai pembimbing II terimakasih atas bimbingannya.
4. Kepada saudara teman sejawat "Wanita Sholeha" dan "Kubu Layo" dan sahabat-sahabatku yang lainnya terima kasih banyak atas masukan yang telah kalian berikan. Semangat dan bantuan yang kalian berikan selama pembuatan skripsi berlangsung hingga selesai sidang akhir. Semoga Allah Ta'ala membalas jasa kalian. Aamiin

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan. Oleh karena itu kritik dan saran yang sifatnya membangun, semoga bisa bisa bermanfaat dan memberikan informasi bagi pembaca. Terimakasih

Indralaya, Desember2017  
Penulis

Afni Syarah  
NIM. 10011181320013

## DAFTAR ISI

SAMPUL LUAR .....	i
ABSTRAK BAHASA INGGRIS .....	ii
ABSTRAK BAHASA INDONESIA .....	iii
PERNYATAAN INTEGRITAS .....	iv
HALAMAN PENGESAHAN .....	v
HALAMAN PERSETUJUAN .....	vi
RIWAYAT HIDUP .....	vii
KATA PENGHANTAR .....	viii
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR TABEL .....	xiv
DAFTAR GAMBAR .....	xv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvi

## BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	3
1.3 Tujuan.....	4
1.3.1 Tujuan Umum .....	4
1.3.2 Tujuan Khusus .....	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	5
1.4.2 Manfaat Praktis .....	5
1.5 Ruang Lingkup Penelitian .....	5
1.5.1 Lingkup Lokasi .....	5
1.5.2 Lingkup Materi .....	6
1.5.3 Lingkup Waktu .....	6

## **BAB II TINJAUAN PUSTAKA**

2.1 Sarapan .....	7
2.1.1 Konsep dan Pengertian Sarapan .....	7
2.1.2 Peranan dan Manfaat Sarapan.....	8
2.1.3 Kontribusi Energi dan Zat Gizi Sarapan.....	11
2.2 Remaja.....	13
2.3 Teori Perilaku .....	16
2.4 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebiasaan Sarapan pagi .....	20
2.4.1 Faktor Predisposisi.....	21
A. Pengetahuan Tentang Gizi .....	21
B. Persepsi Tubuh Ideal .....	23
C. Efikasi Diri .....	24
2.4.2 Faktor Pemungkin.....	25
A. Ketersediaan Sarapan pagi dirumah.....	25
B. Jarak Rumah ke Sekolah .....	26
2.4.3 Faktor Penguat .....	27
A. Pendidikan Ibu .....	27
B. Pekerjaan Ibu .....	28
C. Pendapatan Orang tua.....	28
2.5 Penelitian Terdahulu .....	29
2.6 Kerangka Teori .....	30

## **BAB III KERANGKA KONSEP, DEFENISI OPRASIONAL DAN HIPOTESIS**

3.1 Kerangka Konsep .....	31
3.2 Defenisi Oprasional.....	32
3.3 Hipotesis.....	34

## **BAB IV METODE PENELITIAN**

4.1 Desain Penelitian.....	35
----------------------------	----

4.2 Populasi dan Sample .....	35
4.2.1 Populasi.....	35
4.2.2 Sampel .....	35
4.3 Jenis, Cara dan Alat ukur .....	38
4.3.1 Jenis Data.....	38
4.3.2 Cara dan Alat Ukur Pengumpulan Data .....	39
4.4 Pengolahan Data.....	39
4.5 Validasi dan Realibilitas Data .....	39
4.5.1 Uji Validitas.....	39
4.5.2 Uji Reliabilitas .....	40
4.6 Analisis dan Penyajian Data.....	43
4.6.1 Analisis Data.....	43
4.6.2 Penyajian Data .....	44

## **BAB V HASIL PENELITIAN**

5.1 Gambaran Umum Sekolah .....	45
5.1.1 Gambaran Umum Sekolah SMPN 42 Palembang .....	45
5.1.2 Gambaran Umum Sekolah SMPS Taman Siswa Palembang	45
5.1.3 Gambaran Umum Sekolah Muhammadiyah 7 Palembang	46
5.1.4 Jumlah Siswa .....	46
5.1.5 Jumlah Ruangan Sekolah.....	46
5.2 Analisis Univariat.....	48
5.2.1 Kebiasaan Sarapan Pagi.....	48
5.2.2 Keterbiasaan sarapan pagi .....	48
5.2.3 Waktu tempuh ke sekolah.....	49
5.2.4 Pengetahuan gizi .....	50
5.2.5 Efikasi diri.....	53
5.2.6 Persepsi tubuh ideal .....	55
5.2.7 Pekerjaan ibu, pendidikan ibu dan penghasilan orang tua.	57

5.3 Analisis Bivariat.....	58
5.3.1 Hubungan Ketersediaan sarapan pagi dengan Kebiasaan sarapan pagi .....	59
5.3.2 Hubungan Waktu tempuh ke sekolah dengan kebiasaan sarapan pagi.....	59
5.3.3 Hubungan pengetahuan gizi dengan kebiasaan sarapan pagi .....	60
5.3.4 Hubungan Efikasi diri dengan kebiasaan sarapan pagi ....	61
5.3.5 Hubungan Persepsi tubuh ideal dengan Kebiasaan Sarapan Pagi .....	62
5.3.6 Hubungan Pendidikan ibu dengan kebiasaan sarapan pagi	62
5.3.7 Hubungan Pekerjaan ibu dengan kebiasaan sarapan pagi .	63
5.3.8 Hubungan Penghasilan orang tua kebiasaan sarapan pagi.	64

## BAB VI PEMBAHASAN

6.1 Keterbatasan Peneliti.....	65
6.2 Pembahasan.....	65
6.2.1 Kebiasaan Sarapan Pagi .....	65
6.2.2 Hubungan ketersediaan sarapan pagi terhadap kebiasaan sarapan pagi pada remaja di SMP Kota Palembang.....	66
6.2.3 Hubungan Jarak tempuh ke sekolah terhadap kebiasaan sarapan pagi pada remaja di SMP Kota Palembang.....	67
6.2.4 Hubungan pengetahuan gizi terhadap kebiasaan sarapan pagi pada remaja di SMP Kota Palembang .....	68
6.2.5 Hubungan Efikasi diri terhadap kebiasaan sarapan pagi pada remaja di SMP Kota Palembang .....	69
6.2.6 Hubungan Persepsi tubuh ideal terhadap kebiasaan sarapan pagi pada remaja di SMP Kota Palembang.....	70

6.2.7	Hubungan pendidikas ibu terhadap kebiasaan sarapan pagi pada remaja di SMP Kota Palembang .....	71
6.2.8	Hubungan Pekerjaan ibu terhadap kebiasaan sarapan pagi pada remaja di SMP Kota Palembang .....	72
6.2.9	Hubungan penghasilan orang tua terhadap kebiasaan sarapan pagi pada remaja di SMP Kota Palembang.....	74

## **BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN**

7.1	Kesimpulan .....	76
7.2	Saran .....	77

DAFTAR PUSTAKA .....

LAMPIRAN .....

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 2.1 Kecukupan Energi dan Zat Gizi Remaja .....	11
Tabel 2.2 Kecukupan energi sarapan yang dianjurkan pada remaja.....	15
Tabel 2.3 Penelitian terdahulu .....	29
Tabel 3.1 Defenisi Oprasional .....	32
Tabel 4.1 Perhitungan Besar Sample.....	35
Tabell 4.2 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Variabel Kebiasaan Sarapan Pagi	40
Tabel 4.3 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Variabel Ketersediaan Sarapan	40
Tabel 4.4 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Variabel Jarak Tempuh ke Sekolah .....	41
Tabel 4.5 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Variabel Pengetahuan Gizi Remaja Putri .....	41
Tabel 4.6 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Variabel Efikasi Diri.....	42
Tabel 4.7 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Variabel Persepsi Tubuh Ideal	42
Tabel 4.8 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Variabel Pendidikan dan Pekerjaan Ibu dan Penghasilan Orang Tua .....	43
Tabel 5.1 Jumlah rombel siswa Sekolah.....	46
Tabel 5.2 Jumlah Ruangan di Sekolah .....	46
Tabel 5.3 Distribusi Responden Menurut Kebiasaan Sarapan Pagi di SMP Kota Palembang .....	48
Tabel 5.4 Distribusi Responden Menurut Ketersediaan Sarapan pagi di SMP Kota Palembang .....	49
Tabel 5.5 Distribusi Responden Menurut Waktu Tempuh ke Sekolah di SMP Kota Palembang .....	49
Tabel 5.6 Jawaban Responden dengan Pengaruh Waktu Tempuh ke Sekolah .....	50

Tabel 5.7 Distribusi Responden Menurut Pengetahuan Gizi remaja di SMP Kota Palembang .....	50
Tabel 5.8 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Indikator Pengetahuan Remaja di SMP Kota Palembang .....	51
Tabel 5.9 Distribusi Responden Menurut Efikasi diri di SMP Kota Palembang .....	53
Tabel 5.10 Score rata-rata Efikasi Diri .....	54
Tabel 5.11 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Indikator Persepsi Tubuh Ideal Remaja di SMP Kota Palembang .....	55
Tabel 5.12 Score Persepsi Tubuh Ideal .....	56
Tabel 5.13 Distribusi Jawaban Responden Terkait Pekerjaan Ibu .....	57
Tabel 5.14 Distribusi Jawaban Responden terkait Pendidikan Ibu .....	57
Tabel 5.15 Distribusi Jawaban Responden Terkait Penghasilan Orang Tua ....	58
Tabel 5.16 Distribusi Hubungan Ketersediaan Sarapan dengan Kebiasaan Sarapan pagi pada Remaja Putri di SMP Kota Palembang.....	59
Tabel 5.17 Distribusi Hubungan waktu tempuh ke sekolah dengan Kebiasaan Sarapan pagi pada Remaja Putri di SMP Kota Palembang.....	60
Tabel 5.18 Distribusi Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Kebiasaan Sarapan pagi pada Remaja Putri di SMP Kota Palembang.....	60
Tabel 5.19 Distribusi Hubungan Ketersedian Efikasi Diri dengan Kebiasaan Sarapan pagi pada Remaja Putri di SMP Kota Palembang.....	61
Tabel 5.20 Distribusi Hubungan persepsi tubuh ideal dengan Kebiasaan Sarapan pagi pada Remaja Putri di SMP Kota Palembang.....	62
Tabel 5.21 Distribusi Hubungan pendidikan ibu dengan Kebiasaan Sarapan pagi pada Remaja Putri di SMP Kota Palembang .....	63
Tabel 5.22 Distribusi Hubungan pekerjaan ibu dengan kebiasaan sarapan pagi pada remaja putri di SMP Kota Palembang.....	63
Tabel 5.23 Distribusi Hubungan penghasilan orang tua dengan Kebiasaan Sarapan pagi pada Remaja Putri di SMP Kota Palembang.....	64

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	30
Gambar 3.1 Kerangka Konsep .....	31
Gambar 4.1 Alur Pengambilan Sampel.....	37

## **DAFTAR LAMPIRAN**

LAMPIRAN 1 Hasil analisis univariat.....	1
LAMPIRAN 2 Hasil analisis bivariat.....	2
LAMPIRAN 3 Kuesioner penelitian .....	3
LAMPIRAN 4 Lembar bimbingan sidang .....	4
LAMPIRAN 5 Dokumentasi pengambilan sampel .....	5

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### 1.1 Latar Belakang

Masalah kesehatan Masyarakat di Indonesia saat ini adalah masalah gizi kurang dan gizi lebih. Masalah gizi menyebabkan kualitas sumber daya manusia (SDM) menjadi rendah. Kualitas SDM yang rendah merupakan tantangan berat dalam menghadapi persaingan bebas di era globalisasi. Maka dari itu, diperlukan perilaku konsumsi makanan yang baik dan sesuai yang diwujukkan dalam bentuk pesan umum gizi seimbang (Depkes, 2005)

Sarapan pagi merupakan suatu kegiatan makan dan minum yang penting sebelum melakukan aktivitas fisik di pagi hingga siang hari, sarapan juga berfungsi untuk mendapatkan sumber energi dan zat gizi agar dapat berfikir. Sarapan pagi adalah menu pertama makan seseorang dengan memenuhi 15-30% dari angka kebutuhan gizi harian dalam rangka mewujudkan hidup sehat, aktif dan cerdas (Hardiansyah *et al*, 2012). Menurut Khomsan (2002) berpendapat bahwa sarapan dapat menyumbang kontribusi energi sebesar 25 persen dari angka kebutuhan gizi sehari. Sarapan dibutuhkan untuk mengisi lambung yang telah kosong selama 8-10 jam, sehingga kadar glukosa yang semula turun akan kembali meningkat. proporsi zat makro anak sekolah yang dianjurkan selama seharian menurut pedoman umum gizi seimbang (PUGS) meliputi karbohidrat 50-60%. Lemak sekitar 25% dan protein sekitar 15% proporsi tersebut sudah mencakup sarapan. Makan pagi menyumbang energi sekitar 25% dari angka kebutuhan gizi sehari dengan jumlah yang tergolong signifikan. Pergizi Pangan Indonesia (2012) masalah sarapan pagi di Indonesia masih memprihatikan pada anak, remaja dan dewasa. Prevalensi tidak biasa sarapan pagi pada anak dan remaja 16,9%-59% dan dewasa sebesar 31,2%

Remaja merupakan masa transisi terpenting dalam kehidupan (WHO, 2014) . Pada masa ini terjadi banyak perubahan baik aspek fisik, emosional dan psikososial (Tzafettas, 2009). Perubahan fisik yang terjadi pada remaja membuat

perubahan ukuran tubuh, proporsi tubuh, perkembangan ciri- ciri seks primer dan perkembangan ciri- ciri seks sekunder (Jafar, 2005). Untuk mencapai perubahan fisik yang optimal, remaja membutuhkan nutrisi yang esensial yaitu lebih banyak protein, karbohidrat, vitamin dan mineral (Supartini, 2004). Remaja putri usia 13-15 merupakan golongan umur yang sensitif terhadap perilaku makan, termasuk perilaku makan pagi. Golongan ini mulai mencari identitas diri dan sangat menjaga penampilan tubuh, salah satu upaya mereka untuk menjaga penampilan tubuhnya dilakukan dengan mengonsumsi yang tidak banyak mengandung energi dan tidak mau sarapan pagi karena tergesa-gesa beraktifitas sehingga mengalami lapar dan lemas, kemampuan belajar menurun, kesadaran menurun sampai pingsan (Proverawati, 2011). Perilaku menghindari sarapan pagi dengan tujuan menurunkan berat badan dan alasan aktifitas tergesa-gesa, merupakan kekeliruan yang dapat mengganggu kondisi kesehatan, antara lain gangguan saluran pencernaan dan gangguan konsentrasi belajar terhadap remaja sekolah (Pudjiadi, 2001). Remaja yang tidak sarapan biasanya akan mengalami dampak negatif, pada penelitian Aisyah *et al* (2014) membuktikan bahwa siswi yang tidak biasa sarapan pagi 6 kali lebih besar mengalami kadar hemoglobin rendah dibandingkan dengan yang biasa sarapan pagi dan akan menyebabkan dampak yang lebih buruk kedepannya yaitu terjadinya anemia.

Menurut data hasil Riskesdas (2013), prevalensi anemia di Indonesia yaitu 21,7% dengan penderita anemia berumur 5-14 tahun sebesar 26,4% dan 18,4% penderita 15-24 tahun ( Kemenkes RI, 2014). Anemia merupakan suatu keadaan dimana komponen di dalam darah yaitu hemoglobin (Hb) dalam darah jumlahnya kurang dari kadar normal. Anemia mempengaruhi proses pertumbuhan dan perkembangan sel otak sehingga dapat menimbulkan daya tahan tubuh menurun, mudah lemas dan lapar, konsentrasi belajar terganggu, prestasi belajar menurun serta dapat mengakibatkan produktifitas kerja yang rendah (Suyogo, 2006)

Sementara itu, data KEK (kekurangan energi Kronik) di Kota Palembang sebesar 4,8% dan mengalami fluktuatif setiap tahunnya, pada tahun 2015 data tertinggi mengalami KEK pada Wanita Usia Subur ( WUS) yaitu di Kecamatan

Ilir Timur II Kota Palembang sebesar 15 %. Belum ada data anemia pada remaja yang signifikan di Sumatera Selatan dan Palembang, Maka dari itu peneliti mengambil data KEK sebagai data primer. KEK ( Kekurangan Energi Kronik) dilakukan pada wanita usia subur (15-45 tahun) memprediksi adanya kekurangan energi dan protein yang bersifat kronis dalam waktu yang lama KEK juga disebut sebagai anemia kronis ( Profil Dinkes, 2015)

Banyak faktor yang mempengaruhi kebiasaan sarapan pagi pada remaja. Faktor-faktor tersebut antara lain faktor predisposisi yaitu pengetahuan gizi remaja, faktor pemungkinkan ketersediaan sarapan pagi dan faktor penguat yaitu pendidikan ibu. Penelitian yang dibuktikan (Hermina *et al.* 2007) bahwa adanya hubungan antara kebiasaan sarapan pagi pada remaja putri dengan pengetahuan gizinya, ketersediaan makan pagi dan pendidikan ibu. Adanya hubungan persepsi tubuh ideal dengan kebiasaan sarapan pagi remaja, yaitu terbukti dengan penelitian Wulan (2015) terbukti sebesar 52,9% berpersepsi negatif . salah satu faktor yang mempengaruhi kebiasaan sarapan pagi anak sekolah yaitu dengan waktu tempuh kesekolah yang lebih cepat ( 61,6 %) dengan waktu tempuh ke sekolah yang lama ( 53,3 %) (Kumala, 2013). Oleh karena itu, penelitian tertarik untuk meneliti tentang Faktor-faktor kebiasaan sarapan pagi pada remaja putri tingkat SMP di wilayah kecamatan Ilir Timur II Kota Palembang.

## 1.2 Rumusan Masalah

Masih banyak anak-anak yang tidak biasa sarapan sehat, sekitar 35.000 anak sekolah (26,1%) yang hanya minum air dan (44,6%) memperoleh energi dari sarapan kurang dari 15% kebutuhan energi per hari (Banlitbang, 2010). Adanya kecenderungan bahwa semakin kurang baik perilaku konsumsi remaja, maka akan semakin tinggi angka kejadian anemia, yang berarti rendahnya kadar hemoglobin (Hb) maupun sel darah merah (Risksdas, 2007). Hasil analisis data Risksdas (2007) adanya kecenderungan semakin tinggi angka kejadian anemia, yang berarti rendahnya kadar hemoglobin (Hb) maupun sel darah merah. Pada wanita usia subur mengalami KEK ( Kekurangan Energi Kronik) atau anemia

kronik di Kota Palembang sebesar 4,8% , Setiap tahunnya mengalami fluktuasi kejadian KEK pada wanita usia subur yaitu pada tahun 2013 sebesar 12% , tahun 2014 mengalami penurunan 0,5% dengan persentase 11,5% hingga pada tahun 2015 mengalami kenaikan tinggi sebesar 15,8% kejadian KEK di wilayah Puskesmas 11 ilir Kecamatan Ilir Timur II adalah kecamatan tertinggi kejadian KEK dari 16 kecamatan yang ada di Kota Palembang (Profil Dinkes Palembang, 2015). Maka dari itu, perlunya mencari informasi lebih lanjut mengenai faktor- faktor apa saja yang menjadi kebiasaan sarapan pagi pada remaja putri tingkat SMP di wilayah Kecamatan Ilir Timur II Kota Palembang.

### **1.3 Tujuan**

#### **1.3.1 Tujuan Umum**

Mengetahui faktor- faktor yang mempengaruhi kebiasaan makan pagi pada remaja putri di SMP Kota Palembang.

#### **1.3.2 Tujuan Khusus**

- a. Menganalisis kebiasaan sarapan pagi pada remaja putri di SMP Kota Palembang
- b. Menganalisis hubungan ketersediaan sarapan dengan kebiasaan sarapan pagi pada remaja putri
- c. Menganalisis hubungan waktu tempuh ke sekolah dengan kebiasaan sarapan pagi pada remaja putri
- d. Menganalisis hubungan pengetahuan gizi dengan kebiasaan sarapan pagi pada remaja putri
- e. Menganalisis hubungan efikasi diri dengan kebiasaan sarapan pagi pada remaja putri
- f. Menganalisis hubungan persepsi tubuh ideal dengan kebiasaan sarapan pagi pada remaja putri
- g. Menganalisis hubungan pendidikan ibu dengan kebiasaan sarapan pagi pada remaja putri

- h. Menganalisis hubungan pekerjaan ibu dengan kebiasaan sarapan pagi pada remaja putri
- i. Menganalisis penghasilan orang tua dengan kebiasaan sarapan pagi pada remaja putri

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini secara teoritis diharapkan dapat menjadi referensi ilmiah sebagai dasar penelitian selanjutnya oleh mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat (FKM) Universitas Sriwijaya serta menjadi referensi pembuatan karya tulis ilmiah selanjutnya. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan informasi mengenai kebiasaan Makan pagi pada remaja serta dapat memberikan sumbangan ilmu pengetahuan, wawasan dan pengalaman, serta hasil penelitian dapat digunakan sebagai acuan untuk penelitian lebih lanjut.

### **1.4.2 Manfaat Praktis**

Hasil penelitian ini secara praktis dapat bermanfaat bagi Remaja SMP ( Sekolah Menengah Pertama ) SMPN 42 , SMP Muhammadiyah 7 dan SMPS Taman Siswa Palembang dan sebagai informasi pengetahuan gizi tentang pentingnya sarapan pagi pada remaja. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan informasi bagi institusi kesehatan sebagai masukan yang dapat digunakan pihak sekolah dan pemerintah dalam memberikan penyuluhan kepada masyarakat mengenai pentingnya sarapan dengan makanan bergizi.

## **1.5 Ruang Lingkup Penelitian**

### **1.5.1 Lingkup Lokasi**

Penelitian ini akan dilaksanakan di SMPN 42 , SMP Muhammadiyah 7 dan SMPS Taman siswa Palembang wilayah Kecamatan Ilir Timur II Palembang , Sumatera Selatan .

### **1.5.2 Lingkup Materi**

Penelitian ini akan dilaksanakan untuk mengetahui faktor – faktor yang mempengaruhi kebiasaan sarapan pagi pada remaja di SMP Kota Palembang, Sumatera Selatan

### **1.5.3 Lingkup waktu**

Penelitian ini akan dilaksanakan bulan Oktober 2017

## DAFTAR PUSTAKA

- Affenito SG. 2007. Breaskfast: A missed opportunity. *J Am Diet Assoc*, 107, 565 - 569
- Albalkhali B & Shawky S. 2002. *Prevalence of daily breakfast intake, iron deficiency anemia, and awareness of being anaemic among saudi school students*. International Journal of Food Sciences and Nutrition, 53, 519-528
- Aisyah,Nurcita (2014) Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Kadar Hemoglobin Remaja Putri. Prodi Gizi Universitas Diponegoro. Semarang
- Ari Nofitasari *et al* (2009) *Perilaku Sarapan pagi kaitannya dengan Prestasi Belajar Siswi Sekolah Meneengah Pertama Di SMPN 2 Depok*. Universitas Indonesia
- [Balitbangkes] Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. 2010. Riset Kesehatan Dasar 2010. Jakarta: Balitbangkes.
- [BKKBN] Badan Koordinasi Keluarga BerencanaNasional. 2007. BKKBN No. 28/HK/-010/B5/2007 tentang Visi, Misi, dan Grand Strategi. Jakarta: Badan Koordinasi Keluarga Berencana Nasional
- [Depkes] Departemen Kesehatan Republik Indonesia. 2001 . *Pedoman Penyuluhan Gizi pada Anak Sekolah bagi Petugas Penyuluhan*. Jakarta (ID): Departemen Kesehatan RI, Direktorat Jendral Bina Kesehatan Masyarakat, Direktorat Gizi Masyarakat
- Dinkes Baliprov (2014) Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR) Dinas Kesehatan
- Germov J, William L. 2004. *A Sociology of food & Nutrition: The Social Appetite*. New York: Oxford University Press.

- Glanz, K., Barbara K. Rimer dan K. Viswanath. 2008. *Health Behavior and Health Education 4th Edition*. United States of America: Jossey-Bass.
- Green LW. *Health Program Planning*: An Education York:Mc Graw Hill, 2005
- Hardinsyah. 2007. Review faktor determinan keragaman konsumsi pangan.  
Jurnal Gizi dan Pangan, 2(2), 55-74.
- Hardinsyah,Aries M. 2012. Jenis Pangan Sarapan dan Perannya Dalam Asupan Gizi Harian. Jenis Pangan Sarapan Dan Perannya Dalam Asupan Gizi Harian7(2): 89-96
- Hermina, Nofitasari A, Anggorodi R. 2009. Faktor- faktor yang mempengaruhi kebiasaan makan pagi pada remaja putri di Sekolah Menengah Pertama (SMP). Jurnal Penelitian Gizi dan Makanan, 32(2), 94-100
- Hurlock EB. 1999. *Psikologi Perkembangan suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan Edisi Ke-5*. Jakarta: Erlangga
- Irina M, Kodrat P, Bambang M, 2013. Perilaku Sarapan Pagi Anak Sekolah Dasar .  
Program pasca sarjana Kesehatan Masyarakat Stikes Mitra Lampung.
- Jafar, Nurhaedar . (2005) *Pertumbuhan Remaja* . Skripsi S1 Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Hasanudin
- Joyomartono, Mulyono. *Pengantar Antropologi Kesehatan* . Semarang: UNES Press.  
2004
- Juniarni M, Hakim A, Kadri A. 2012. Hubungan Status Gizi dan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Prestasi Belajar anak SDN 1 Pasangkayu Kecamatan Pasangkayu Kabupaten Mamuju Utara. Bagian Gizi FKM Unismuh Palu

- Khan A. 2005. *The Relationship between Breakfast, Academic Performance and Vigilance in School Aged Children*. Australia: School Pf Education, Division Of Arts, Murdoch University
- Khomsan A. 2000. *Teknik Pengukuran Pengetahuan Gizi*. Bogor: Jurusan Gizi Masyarakat dan Sumberdaya Keluarga, Fakultas Petanian, Institut Pertanian Bogor.
- Khomsan,AIi.2003,Pangan Dan Gizi Untuk Kesehatan, Raja Gravindo Persada, Jakarta.
- Kurniasih D, Hilmasyah H, Astuti MP, Imam S. 2010. Sehat dan Bugar Berkat Gizi Anak Usia Dini (disertasi). Bogor: Program Pascasarjana, Institut Pertanian Bogor,
- Mauna A. Faktor- faktor yang berhubungan dengan kebiasaan Sarapan Pagi dan Kaitannya dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas 1 dan 2 SLTP Islam Al Azhar 2 Pejaten Jakarta Selatan . *Skripsi* . Depok : Fakultas kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia, 2003
- Michaud C, Musse N, Nicholas JP, Mejean L. 2001. Effect of breakfast size on short term memory, concentration,mood, and blood glucose. J Adolesc Health, 12, 53-57
- Moeji S.2003.Ilmu gizi (2). Jakarta: Penerbit Papas Sinar Sinanti
- Mudjianto TT, Susanto D, Luciasari E, Hermina. 1994. Kebiasaan makan golongan remaja di enam kota besar di Indonesia. Jurnal Penelitian Gizi dan Makanan, 17, 98-107.
- Notoatmojo S. 2003. Pendidikan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Permaesih Dewi, Susilowati Herman. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Anemia Pada Remaja ( jurnal)
- Pearson N. Biddle SJH, Gorely T. 2009. Family correlates of breakfast consumption among and adolescents. Appetite. 52(1):1-7

Pudjiadi S. *Ilmu Gizi Klinis pada Anak*, Jakarta : Balai Penerbit Fakultas Kedokteran  
Universitas Indonesia , 2001

Rampersaud GC, Preira MA, Girard BL, Adams J, Metzi JD. Breakfast habits, nutritional status, body weight and academic performance in children and adolescents, *J Am Diet Assoc.* 2005, 105(5): 743-60

Redden J, Wahlstrom K, Reicks M. 2002. Children's perceived benefits and barriers in relation to eating breakfast in school Breakfast. *J Nutr Educ Behav*,34, 47-52

Sangperm,Parnnarat. ( 2006) Predicting Adolescent Healthy Eating Behavior Using Attitude, subjective Norm,Intention, And Self-Schema. *Thesis, Faculty of Graduate Studies Mahidol University.*

Santi Dwi R, Fillah F. (2012) Citra Tubuh, Pendidikan Ibu, Pendapatan Keluarga, Pengetahuan gizi, Perilaku makan dan Asupan Zat Besi pada Siswi SMA. Fakultas kedokteran Universitas Diponegoro dan Ikatan Dokter Indonesia Wilayah Jawa Tengah: Media Medika Indonesia

Sarwono S. 1993. Sosiologi Kesehatan. Yogyakarta: Gajah Mada University Press

Setyorini K. Hubungan antara *Body Image* dan Pengetahuan gizi dengan perilaku makan remaja putri (Studi kasus di Kelas X dan XI SMAN 4 Semarang)

Soetarjo S. 2011. Gizi Seimbang dalam Daur Kehidupan. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama

Suhardjo. 1989, *Sosio Budaya Gizi*, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Pusat Antar Universitas Pangan dan Gizi IPB, Bogor

- Sukandar D. 2007. *Studi Sosial Ekonomi, Aspek Pangan, Gizi dan Sanitasi*. Bogor: Departemen Gizi Masyarakat, Fakultas Ekologi Manusia, Institut Pertanian Bogor
- Supartini. (2004). Buku Ajar Konsep dasar Kependidikan Anak. Jakarta: EGC
- Tzafettas, Marilena (2009) . The Relationship Between Friendship Factor, Body Image Concern and Restraint Eating. A. Study on Greek Female Adolescents and Young Adults. Aristotle University Medical Journal, Vol.36 No. 2
- Ulfa M & Latifah M. 2007. Hubungan pola asuh makan, pengetahuan gizi, persepsi, dengan kebiasaan makan sayuran ibu rumah tangga di perkotaan dan pedesaan Bogor. Media Gizi dan Keluarga, 31 (1), 30- 41.
- Wesnes KA, Pincock C, Richardson D, Helm G, Hails S. 2003. Breakfast reduces declines in attention and memory over the morning in schoolchildren. Appetite, 41 (3), 329-331
- [WHO] World Health Organization. 2001. *Iron deficiency anaemia: assessment, prevention, and control. A guide programme manager*. Geneva: WHO.
- Widajanti L. 2009. *Survei Konsumsi Gizi*. Semarang (ID) : Badan Penerbit Universitas Diponogoro.