

ABSTRAK

ANGELLIFRA MEISHA PUTRI. Gambaran Kebiasaan Sarapan Pagi dan Status Gizi Pada Siswa SMP Negeri 2 Pekanbaru. Dibimbing oleh Muharni, SP, M.Gizi

Usia remaja merupakan masa pertumbuhan yang sangat cepat, dimana pada anak mengalami peningkatan dalam bentuk fisik seperti tinggi badan dan berat badan serta masih memerlukan asupan zat gizi yang berkualitas. Dalam pemenuhan zat gizi pada pagi hari, kebiasaan sarapan pagi menjadi bagian faktor yang penting dalam mendukung kesehatan dan prestasi akademik siswa disekolah. Sarapan pagi adalah kegiatan makan dan minum yang dikonsumsi pada pagi hari. Tujuan penelitian untuk mengetahui kebiasaan sarapan pagi dan status gizi pada siswa SMP Negeri 2 Pekanbaru. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan desain *cross-sectional*. Penelitian dilakukan pada bulan Desember 2024 - Mei 2025. Jumlah responden pada siswa kelas VII & VIII sebanyak 75 siswa menggunakan *proportionate stratified random sampling*. Pengumpulan data untuk kebiasaan sarapan pagi menggunakan kuesioner yang diisi oleh responden dan pengukuran antropometri untuk mengukur status gizi responden. Pengolahan & analisa data dilakukan secara deskriptif. Hasil penelitian responden yang jarang sarapan pagi sebanyak 54,7%. Sebanyak 43,3% responden biasa mengkonsumsi jenis makanan porsi saat sarapan. Namun masih terdapat 25,4% responden yang mengonsumsi sarapan pagi diatas jam 10.00 WIB. Sebagian besar (74,7%) responden memiliki status gizi baik. Saran pada penelitian ini adalah diharapkan bagi penelitian selanjutnya dapat menambahkan variabel lain yang mempengaruhi kebiasaan sarapan pagi seperti kebiasaan jajan dan faktor ekonomi keluarga.

Kata Kunci: Kebiasaan Sarapan Pagi, Status Gizi

ABSTRACT

ANGELLIFRA MEISHA PUTRI. Overview of Breakfast Habits and Nutritional Status in Students of SMP Negeri 2 Pekanbaru. Supervised by Muharni, SP, M.Gizi

Adolescence is a period of very rapid growth, where children experience an increase in physical form such as height and weight and still require quality nutritional intake. In fulfilling nutritional needs in the morning, breakfast habits are an important factor in supporting students' health and academic achievement at school. Breakfast is an activity of eating and drinking consumed in the morning. The purpose of this study was to determine breakfast habits and nutritional status in students of SMP Negeri 2 Pekanbaru. This type of research is descriptive research with a design *cross-sectional*. The research was conducted in December 2024 - May 2025. The number of respondents in grades VII & VIII was 75 students using proportionate *stratified random sampling*. Data collection for breakfast habits using questionnaires filled out by respondents and anthropometric measurements to measure the nutritional status of respondents. Data processing & analysis were carried out descriptively. The results of the study showed that respondents who rarely had breakfast were 54.7%. As many as 43,3% of respondents usually consumed large portions of food at breakfast. However, there are still 25,4% of respondents who consume breakfast after 10:00 WIB. Most (74.7%) of respondents have good nutritional status. The suggestion in this study is that it is expected that further researchers can add other variables that influence breakfast habits such as snacking habits and family economic factors.

Keywords: Breakfast Habits, Nutritional Status