

## Komposisi Menu Sarapan dan Status Gizi Pelajar Boarding School SMP Muhammadiyah 5 Samarinda

Reny Noviastry\*<sup>1</sup>, Nurul Afiah<sup>1</sup>, Rahmi Susanti<sup>2</sup>, Muhammad Nadzir Mushoffa Suja'i<sup>3</sup>,  
Aiva Dg Pakkerai<sup>3</sup>, Umi Cahyantari<sup>3</sup>, Ninik Wirasti<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Peminatan Gizi Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Mulawarman, Indonesia

<sup>2</sup>Peminatan Biostatistika, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Mulawarman, Indonesia

<sup>3</sup>Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Mulawarman, Indonesia

Author's Email Correspondence (\*): [renynoviastryfkm@gmail.com](mailto:renynoviastryfkm@gmail.com)

### Abstrak

Remaja awal memiliki kecenderungan untuk mengkonsumsi sarapan dalam komposisi yang tidak lengkap berdasarkan konsep gizi seimbang. Komposisi yang tidak lengkap dapat menyebabkan tidak terpenuhinya asupan gizi harian remaja yang berimplikasi terhadap gangguan gizi maupun kesehatan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran perilaku sarapan siswa-siswi salah satu SMP swasta unggulan di Kota Samarinda yang terdiri dari komposisi menu sarapan serta waktu sarapan serta menilai hubungan antara komposisi menu dengan status gizi remaja. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan desain *cross sectional study*. Penelitian dilakukan terhadap 113 siswa-siswi SMP Muhammadiyah 5 Kota Samarinda dengan menggunakan kuesioner kebiasaan sarapan. Pengukuran antropometri berupa pengukuran berat badan dan tinggi badan dilakukan untuk menilai status gizi responden berdasarkan IMT/U. Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh responden (99,1%) terbiasa sarapan setiap hari, namun (100%) pelajar mengkonsumsi sarapan dengan komposisi tidak sesuai dengan konsep gizi seimbang dimana mayoritas (39,8%) mengkonsumsi sarapan dengan komposisi menu 4 jenis yakni terdiri dari makanan pokok, makanan sumber protein hewani, protein nabati dan sayur. Status gizi (IMT/U) responden (88,5%) berkategori gizi baik. Tidak terdapat hubungan antara komposisi menu dengan status gizi responden ( $p=0.216$ ). Kebiasaan sarapan yang dilakukan pelajar setiap hari secara kontinu sebaiknya diikuti dengan peningkatan kualitas sarapan yang dapat dipenuhi dengan melengkapi komposisi menu sarapan sehingga remaja awal dapat mempertahankan status gizi baik.

**Kata Kunci:** Sarapan, Menu, Status Gizi, *Boarding School*

### How to Cite:

Noviastry, R., Afiah, N., Susanti, R., Suja'i, M., Pakkerai, A., Cahyantari, U., & Wirasti, N. (2020). Komposisi Menu Sarapan dan Status Gizi Pelajar Boarding School SMP Muhammadiyah 5 Samarinda. *Ghidza: Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 4(1), 1-10. <https://doi.org/10.22487/ghidza.v4i1.44>

### Published by:

**Tadulako University**

### Address:

Soekarno Hatta KM 9. Kota Palu, Sulawesi Tengah,  
Indonesia.

**Phone:** +628525357076

**Email:** [ghidzajurnal@gmail.com](mailto:ghidzajurnal@gmail.com)

### Article history:

Received: July 15, 2020

Revised: July 28, 2020

Accepted : July 28, 2020

Available online July 28, 2020

licensed by [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



### Abstract

Early adolescents have a tendency to consume breakfast in lack composition based on the concept of balanced nutrition. Lack of composition in breakfast can cause the unfulfilled daily nutritional intake of adolescents which implies nutritional and health problems. The purpose of this study was to determine the description of breakfast behaviour of students of one of the leading private junior high schools in Samarinda consisting of breakfast menu composition and breakfast time as well as assessing the relationship between menu composition and adolescent nutritional status. This research was a quantitative descriptive study with a cross sectional study design. The study was conducted on 113 students of Muhammadiyah 5 Junior High School using a breakfast habits questionnaire. Weight and height measurements were carried out to assess the nutritional status of respondents based on BMI / U. The results showed that all respondents (99.1%) were accustomed to having breakfast every day, but (100%) students consumed breakfast with an incomplete composition where the majority (39.8%) consumes breakfast with a composition of 4 types of menu consisting of staple foods, food sources of animal protein, vegetable protein and vegetables. Nutritional status (BMI / U) of respondents (88.5%) categorized as normal status. There was no relationship between menu composition and respondent's nutritional status ( $p = 0.216$ ). Breakfast habits that students do every day continuously should be followed by improving the quality of breakfast that can be fulfilled by completing the composition of the breakfast menu so that early adolescent can maintain good nutritional status.

**Keywords:** Breakfast, Menu, Nutritional Status, Boarding School

---

## I. PENDAHULUAN

Masa remaja awal merupakan salah satu dari siklus kehidupan yang menjadi fase yang penting dalam menentukan kualitas generasi penerus bangsa. Pada masa ini terjadi perubahan fisik dan kematang secara seksual, timbulnya kemandirian social dan ekonomi, pengembangan identitas diri, dan peningkatan keterampilan yang dibutuhkan untuk menjalankan perannya. Hal ini menyebabkan perlunya adaptasi dari remaja dimana masa ini merupakan masa puncak pertumbuhan kedua. Adaptasi dibutuhkan untuk dapat menyeimbangkan antara peningkatan kebutuhan zat gizi dengan kecepatan proses pertumbuhan dan pematangan organ-organ tubuh. Perubahan kebutuhan zat gizi pada remaja dipengaruhi oleh perilaku konsumsi remaja yang banyak bergantung pada pengaruh teman sebaya, perilaku makan orang tua, ketersediaan makanan, pilihan makanan, biaya, kenyamanan, kepercayaan secara pribadi ataupun pengaruh budaya, media massa dan citra tubuh (Das et al., 2017).

Remaja Usia 11-14 tahun rentan mengalami malnutrisi apabila tidak mampu melakukan perubahan pada perilaku konsumsi. Remaja berada dalam kondisi dimana dirinya telah dapat menentukan makanan yang diinginkannya dan seringkali menjalani pola makan yang salah seperti tidak sarapan pagi, lebih memilih mengonsumsi makanan cepat saji, dan sering mengonsumsi makanan di luar rumah. Kebiasaan ini menyebabkan remaja mengonsumsi makanan padat energi dan rendah nilai gizi yang berpotensi timbulnya *overweight* (Keast et al., 2009). Melewatkan sarapan juga telah dihubungkan dengan resiko terjadinya berbagai macam gangguan seperti peningkatan indeks massa tubuh (Sakurai et al., 2017) sampai resiko menderita penyakit tidak menular yakni penyakit kardiovaskuler (Cahill et al., 2013).

Sekalipun sarapan, remaja pun cenderung mengkonsumsi sarapan dengan kualitas yang tidak mencukupi. Sebagaimana temuan dalam penelitian (Perdana & Hardinsyah, 2013) didapatkan bahwa tipe sarapan anak dan remaja rata-rata tidak lengkap sesuai konsep gizi seimbang. Dalam penelitian ini diketahui bahwa tipe sarapan anak usia 6-12 tahun sebagian besar hanya terdiri atas 2 jenis yakni pangan sumber karbohidrat, protein, dan minuman (34.4%). Hanya 0,6% anak usia 6-12 tahun yang mengkonsumsi sarapan lengkap yakni dengan komposisi sumber karbohidrat, protein, sayur, buah, dan minuman.

Sarapan yang dengan komposisi dan porsi yang sesuai dapat berimplikasi terhadap pengaturan berat badan serta mencegah penyakit sebab sarapan yang teratur bersamaan dengan factor lainnya seperti genetic dan lingkungan dapat mempengaruhi nafsu makan, asupan zat gizi dan pilihan makanan (Giovannini et al., 2010)

Sarapan yang dapat memenuhi kecukupan gizi adalah sarapan dengan susunan bahan makanan yang dapat menjamin tersedianya zat gizi makro dan mikro yang terdiri dari makanan sumber karbohidrat, protein, serat tinggi dan lemak rendah. Melalui sarapan seseorang telah mencukupi kebutuhan gizi seharinya sebesar 25%. (Gajre et al., 2008) dimana minimal terpenuhi 20% dari total asupan energi (Rampersaud et al., 2005)

Sekolah Menengah Pertama (SMP) Muhammadiyah 5 Samarinda merupakan salah satu sekolah swasta di wilayah Kota Samarinda. SMP Muhammadiyah menjadi SMP Swasta berbasis keagamaan dengan akreditasi A dengan system pembelajaran *boarding school*. Sistem pembelajaran ini padat akan aktifitas akademik maupun aktifitas keagamaan.

Sebagai salah satu sekolah swasta unggulan yang menerapkan *system boarding school* di Samarinda maka penting untuk dapat dilakukan penelitian mengenai gambaran jenis makanan apa saja yang sering dikonsumsi pelajar sebagai kebiasaan siswa-siswi yang berhubungan dengan status gizi yang merupakan salah satu factor penunjang dalam mempertahankan kondisi kesehatan dan prestasi belajar siswa.

## II. METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi penelitian sebesar 159 orang siswa-siswi SMP Muhammadiyah 5 Samarinda. Teknik pengambilan sampel berupa *Purposive sampling*. Sampel yang memenuhi kriteria inklusi antara lain: Pelajar dengan rentang usia 11-14 tahun, dan tidak berada dalam periode persiapan ujian. Adapun responden yang memenuhi kriteria tersebut sebanyak 113 orang. Penelitian dilakukan di SMP Muhammadiyah 5 Kota Samarinda siswa-siswi SMP kelas VII dan kelas VIII dengan rentang usia 11-14 tahun.

Pengambilan data mengenai perilaku sarapan diambil dengan menggunakan kuesioner yang terdiri dari item pertanyaan mengenai kebiasaan sarapan, waktu sarapan dan menu sarapan.

Pengukuran antropometri juga dilakukan untuk menilai status gizi remaja antara lain pengukuran berat badan dan tinggi badan. Penelitian ini diawali dengan mengumpulkan data karakteristik responden berupa usia, berat badan, tinggi badan. Berat badan diukur dengan menggunakan timbangan *digital* dengan kapasitas 0,1 kilogram., sementara pengukuran tinggi badan dilakukan dengan menggunakan *microtoise* dengan ketelitian 0,1 *centimeter*. Hasil pengukuran dituliskan dalam lembar observasi pengukuran status gizi dan diinterpretasikan ke dalam Z-Score yang kemudian ditentukan status gizi berdasarkan IMT/U yang merujuk kepada (Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 Tentang Standar Antropometri Anak, 2020). Analisis bivariate dilakukan untuk menilai hubungan antara komposisi menu dengan status gizi responden dengan uji fisher exact dimana pengkategorian status gizi dikategorikan menjadi status gizi baik dan malnutrisi

Teknik analisis data untuk mengetahui hubungan antara variabel menggunakan uji *chi-square* dengan bantuan software SPSS.

### III. HASIL

Hasil penelitian memperlihatkan bahwa responden didominasi oleh jenis kelamin perempuan yakni sebesar 57.5% yang sebagian besar berada pada usia 13 tahun (49.6%). Pengukuran antropometri yang dilakukan menunjukkan bahwa remaja mayoritas terkategori status gizi baik (88.5%) (Tabel 1).

**Tabel 1 Karakteristik Responden**

Karakteristik	n	%
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	48	42.5
Perempuan	65	57.5
<b>Usia (Tahun)</b>		
11	4	3.5
12	37	32.7
13	56	49.6
14	16	14.2
<b>Status Gizi (IMT/U)</b>		
Gizi Kurang	2	1.8
Gizi Baik	100	88.5
Gizi Lebih	9	8.0
Obesitas	2	1.8

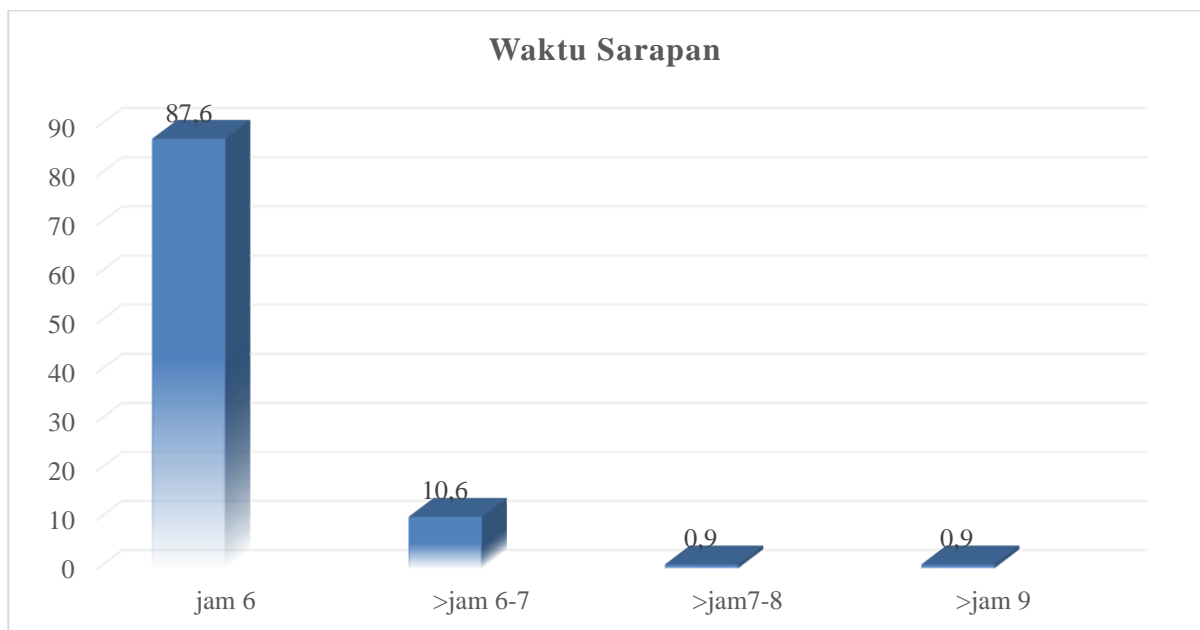
Perilaku sarapan remaja dapat dilihat dari komposisi menu dan waktu sarapan. Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa seluruh (99,1%) responden terbiasa sarapan setiap harinya. Sebagian besar remaja mengkonsumsi sarapan dalam komposisi yang lengkap yakni terdiri dari makanan pokok, Makanan sumber protein hewani, sumber protein nabati dan

Sayuran. putri termasuk dalam usia remaja menengah yakni sebanyak 39.8%, meskipun demikian masih didapatkan sebesar 18,5% remaja yang sarapan dengan komposisi yang tidak lengkap (Tabel 2).

**Tabel 2 Komposisi Menu Sarapan Responden**

Menu Sarapan	n	%
Makanan Pokok+Protein Hewani+Sayur	30	26.5
Makanan Pokok+Protein nabati+Sayur	17	15.0
Makanan Pokok+Protein Hewani+protein nabati+Sayur	45	39.8
Makanan Pokok+Protein Hewani	6	5.3
Makanan Pokok+Protein Nabati	4	3.5
Makanan Pokok+Protein hewani+protein Nabati	11	9.7

Mayoritas responden (99,1%) terkategori sarapan tepat waktu yakni dalam rentang waktu jam 6 – jam 9, dan hanya 1 responden (0,9%) yang sarapan setelah jam 9 (Grafik 1). Tabel 3 memperlihatkan bahwa mayoritas responden yang sarapan dengan komposisi menu  $\geq 3$  jenis kelompok makanan berkategori status gizi baik sebesar 91,8% dan tidak ada responden yang berkategori gizi kurang serta terdapat (2.27%) yang berkategori obesitas.



**Grafik 1 Waktu Sarapan Pelajar**

Tabel 4 menunjukkan Komposisi menu sarapan terhadap status gizi baik dan malnutrisi (terdiri dari gizi kurang, gizi lebih dan obesitas) pada responden memperlihatkan nilai  $p=0.216$  ( $p>0.05$ ) sehingga tidak terdapat hubungan antara komposisi menu sarapan dengan status gizi responden. Tidak terdapat hubungan antara komposisi menu sarapan dengan status gizi responden dengan nilai  $p=0.216$  ( $p>0,05$ ).

**Tabel 3. Tabulasi Silang antara Komposisi Menu sarapan dengan Status Gizi Responden**

Variabel	Status Gizi				Total n (%)
	Gizi Kurang n (%)	Gizi Baik n (%)	Gizi Lebih n (%)	Obesitas n (%)	
Menu Sarapan					
Menu >=3 jenis	0(0)	67(91.8)	4(5.5)	2(2.7)	73(100)
Menu 2 Jenis	2(5.0)	33(82.5)	5(12.5)	0(0)	40(100)
Total	2(1.8)	100(88.5)	9(8.0)	2(1.8)	113(100)

**Tabel 4. Hubungan antara Komposisi menu sarapan dengan Status Gizi Responden**

Variabel	Status Gizi			Sig
	Gizi Baik n (%)	Malnutrisi n(%)	Total n(%)	
Menu Sarapan				
Menu >=3 jenis	67(91.8)	6(8.2)	73(100)	0.216
Menu 2 Jenis	33(82.5)	7(17.5)	40(100)	
Total	100(88.5)	13(11.5)	113(100)	

#### IV. PEMBAHASAN

Sistem *Boarding school* merupakan suatu system pendidikan yang menggabungkan antara tempat hidup dengan tempat belajar siswa. *Boarding school* mengombinasikan tempat tinggal para siswa di institusi sekolah yang jauh dari rumah dan keluarga mereka dengan diajarkan agama serta pembelajaran beberapa mata pelajaran (Maksudin, 2008). Sistem pendidikan ini menerapkan pembelajaran 24 jam dimana terjadi integrasi pembelajaran antara kurikulum dari Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (KEMENDIKBUD) dan Pendidikan islam. Untuk dapat mengikuti system pendidikan full day school seperti ini, dibutuhkan kesiapan baik fisik, psikologis, maupun intelektual yang bagus (Hasan, 2006) Dengan demikian pola konsumsi yang tepat termasuk sarapan sangat penting untuk menjamin ketersediaan zat gizi sesuai dengan kebutuhan individu siswa-siswi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 99,1% pelajar terbiasa sarapan pagi. Hasil ini berbeda dengan hasil penelitian di pesantren Al Fattah di sidoarjo yang memperhatikan bahwa terdapat 54,2% siswa yang tidak sarapan Hal ini disebabkan karena jadwal pagi yang padat sehingga siswa tidak sempat atau tidak ada waktu untuk sarapan. Sementara pelajar di SMP Muhammadiyah 5 terbiasa sarapan dengan rentang waktu 1-2 jam sebelum pembejaran dimulai.

Mayoritas (87,6%) pelajar sarapan pada jam 6 pagi dimana waktu ini cukup untuk mempersiapkan diri sebelum memulai aktifitas belajar. Terdapat 1 (0,9%) pelajar yang mengisi kekosongan perutnya sejak malam hari di jam 9.30 yang mana sudah tidak termasuk dalam kategori sarapan. Waktu sarapan, menjadi bagian yang penting untuk diperhatikan dalam kebiasaan sarapan remaja. Menurut Ramperseud sarapan sangat penting dan bermanfaat bagi

semua orang. Semua zat gizi yang diperoleh dari makan malam sudah diubah dan diedarkan ke seluruh jaringan tubuh. Sementara jarak waktu makan malam dan bangun pagi sekitar 8 jam. Selama tidur, metabolisme dalam tubuh tetap berlangsung, akibatnya pada pagi hari perut sudah kosong (Rampersaud et al., 2005).

Dilihat dari komposisi menu, dapat tergambar bahwa responden sebagian besar (39,8%) mengkonsumsi menu 4 jenis kelompok makanan dalam sarapan, yakni terdiri dari makanan pokok, makanan sumber protein hewani, sumber protein nabati dan sayuran. Dapat diidentifikasi bahwa tidak satupun responden yang mengkonsumsi sarapan dalam jenis yang lengkap dimana seluruh responden tidak mengkonsumsi buah dalam menu sarapan. Meskipun dalam penelitian ini kami tidak menggali lebih lanjut alasan pelajar tidak mengkonsumsi buah, namun diketahui bahwa pada menu sarapan, buah jarang tersedia karena disediakan pada saat jam istirahat dan menu siang hari berupa jus buah ataupun sop buah. Temuan ini sejalan dengan hasil analisis data sekunder dari SKMI dari seluruh Provinsi di Indonesia oleh Permaesih dan Rosmalina (2016) yang memperlihatkan bahwa mayoritas anak usia 6-12 tahun dan 13-18 tahun umumnya sarapan dengan menu yang terdiri dari 3 jenis bahan makanan, dan ditemukan bahwa sereal merupakan bahan makanan yang dikonsumsi oleh responden. Penelitian lainnya menunjukkan bahwa pengetahuan yang baik kadang tidak sejalan dengan praktiknya yaitu keseluruhan responden telah memiliki tingkat pengetahuan baik, namun pada praktiknya hampir keseluruhan dari 12 kelompok responden yang belum menerapkan prinsip gizi seimbang dalam praktik menyusun menu sarapan (Hermiyanty et al., 2020).

Penelitian ini juga memperlihatkan hasil yang serupa dengan hasil penelitian (Rosida & Adi, 2017) tentang kebiasaan sarapan siswa pondok pesantren Al Fattah Buduran, Sidoarjo dimana didapatkan kualitas makanan saat sarapan terkategori kurang baik yang hanya terdiri dari makanan sumber karbohidrat dan protein nabati seperti nasi dan tahu tempe tanpa sayur maupun buah-buahan.

Berdasarkan table 3 dapat dilihat kecenderungan bahwa semakin banyak jenis kelompok makanan yang dikonsumsi saat sarapan maka semakin baik status gizi pelajar meskipun secara statistic menunjukkan tidak terdapatnya hubungan antara komposisi menu sarapan dengan status gizi pelajar (table 4), hal ini disebabkan karena status gizi responden yang sebagian besar (88,5%) berkategori baik. Selain itu, masih terdapat faktor lain yang mempengaruhi status gizi pelajar yakni porsi sarapan. Berdasarkan (Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019 Tentang Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Untuk Masyarakat Indonesia, 2019) untuk dapat memenuhi 20-25% kebutuhan total energy dalam sehari bagi anak laki-laki usia 10-15 tahun diperlukan 400-600 kkal, sementara anak perempuan usia 10-15 tahun memerlukan 380-512,5 kkal yang didapatkan dari sarapan.



Sarapan dengan menu yang lengkap berarti memastikan bahwa setiap kelompok makanan dalam Pedoman Gizi Seimbang dikonsumsi secara seimbang sehingga dapat terpenuhi 20-25% dari asupan gizi harian. Setiap kelompok makanan dalam Pedoman gizi seimbang terdiri dari kelompok makanan pokok sebagai sumber karbohidrat, lauk hewani dan nabati sebagai sumber protein, serta sayuran dan buah-buahan sebagai sumber vitamin dan mineral utamanya kalsium, fosfor, besi, vitamin A, tiamin, riboflavin, niasin, vitamin B6, folat, vitamin B12, dan vitamin C yang menjadi indikator dalam mengukur mutu gizi konsumsi pangan.

Komposisi makanan yang beragam sangat dibutuhkan dalam rangka memenuhi pola gizi seimbang dengan memperhatikan ketersediaan sumber gizi makro yakni karbohidrat, lemak, protein dan air, serta tidak mengesampingkan ketersediaan sumber gizi mikro yakni vitamin dan mineral, dimana masing-masing makanan memiliki kandungan berbeda yang saling melengkapi jika dikonsumsi secara bervariasi sehingga dapat menjamin pertumbuhan dan mempertahankan kesehatannya. (Kementerian Kesehatan RI, 2014).

## **V. KESIMPULAN**

Mayoritas responden terbiasa sarapan dimana sebagian besar sarapan pada pukul 6 pagi. Seluruh responden sarapan dengan komposisi tidak lengkap berdasarkan pedoman gizi seimbang dimana sebagian besar mengonsumsi 4 jenis kelompok makanan yang terdiri dari makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati dan sayur. Terdapat kecenderungan bahwa semakin banyak jenis kelompok makanan yang dikonsumsi maka semakin baik status gizi pelajar.

Untuk itu diharapkan pada pengelola institusi atau lembaga pendidikan *boarding school* di SMP Muhammadiyah 5 agar lebih mengarahkan siswa-siswi dalam mengonsumsi sarapan dalam komposisi yang lebih seimbang yakni terdiri dari 7 kelompok makanan yakni 1) Sumber karbohidrat, yang menjadi sumber energi/tenaga, terdiri dari kelompok sereal dan olahannya, umbi batang berpati dan olahannya, serta gula, sirup dan konfeksioneri; (2) Sumber protein hewani, yang berfungsi sebagai sumber zat pembangun, terdiri dari daging dan olahannya, jeroan, non-daging dan olahannya, ikan hewan laut dan olahannya, telur dan olahannya, susu dan olahannya serta makanan komposit; (3) Sumber protein nabati, yang menjadi sumber zat pembangun lainnya, berasal dari kacang-kacangan, biji-bijian, polong-polongan dan olahannya; (4) Kelompok sayur dan olahan sebagai sumber zat pengatur; (5) Kelompok buah dan olahan, yang bersama dengan sayur merupakan sumber zat pengatur karena mengandung berbagai vitamin dan mineral; (6) Kelompok minyak dan lemak, selain sebagai penyedap, juga sebagai sumber zat tenaga; (7) Kelompok air, sesuai dengan Pedoman gizi seimbang sehingga dapat terus mempertahankan status gizi baik, dan mencegah terjadinya malnutrisi akibat kekurangan gizi sarapan.



## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kepada Dekan dan Ketua Program Studi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Mulawarman, Kepala SMP Muhammadiyah 5 Samarinda beserta Guru wali dan siswa-siswi SMP Muhammadiyah 5 Samarinda, Mahasiswa Peminatan Gizi Masyarakat Angkatan 2017 yang telah membantu dalam penyelesaian penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Cahill, L. E., Chiuve, S. E., Mekary, R. A., Jensen, M. K., Flint, A. J., Hu, F. B., & Rimm, E. B. (2013). Prospective study of breakfast eating and incident coronary heart disease in a cohort of male US health professionals. *Circulation*, *128*(4), 337–343.
- Das, J. K., Salam, R. A., Thornburg, K. L., Prentice, A. M., Campisi, S., Lassi, Z. S., Koletzko, B., & Bhutta, Z. A. (2017). Nutrition in adolescents: physiology, metabolism, and nutritional needs. *Annals of the New York Academy of Sciences*, *1393*(1), 21–33.
- Gajre, N. S., Fernandez, S., Balakrishna, N., & Vazir, S. (2008). Breakfast eating habit and its influence on attention-concentration, immediate memory and school achievement. *Indian Pediatrics*, *45*(10), 824.
- Giovannini, M., Agostoni, C., & Shamir, R. (2010). Symposium overview: Do we all eat breakfast and is it important? *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, *50*(2), 97–99.
- Hasan, N. (2006). Fullday school (model alternatif pembelajaran bahasa asing). *Tadris: Jurnal Pendidikan Islam*, *1*(1).
- Hermiyanty, H., Fitriyah, S. I., Aiman, U., & Ashari, M. R. (2020). Gambaran Pengetahuan dan Praktik Menyusun Menu Sarapan pada Orang Tua Siswa SDIT Al-Fahmi Palu. *Ghidza: Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, *2*(1), 13–23. <https://doi.org/10.22487/ghidza.v2i1.3>
- Jellife, D. B., & Jellife, E. F. P. (1989). *Community Nutritional Assessment*. Oxford University Pres.
- Keast, D. R., O’Neil, C. E., & Nicklas, T. A. (2009). Snacking is associated with reduced risk for overweight and reduced abdominal obesity in adolescents aged 12-18 years: NHANES, 1999-2004. *Journal of Federation of American Societies for Experimental Biology*, *23*(550.5).
- Kementerian Kesehatan RI. (2014). *Pedoman gizi seimbang*.
- Maksudin. (2008). *Pendidikan Nilai Boarding School di SMPIT Yogyakarta*. UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019 Tentang Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Untuk Masyarakat Indonesia, (2019). <https://doi.org/10.1017/Cbo9781107415324.004>
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 Tentang Standar Antropometri Anak, (2020).
- Perdana, F., & Hardinsyah, D. (2013). Analisis Jenis, Jumlah, Dan Mutu Gizi Konsumsi Sarapan Anak Indonesia (Analysis of Type, Amount, and Nutritional Quality of Breakfast among Indonesian Children). *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 8(1), 39–46.
- Permaesih, D., & Rosmalina, Y. (2016). Keragaman Bahan Makanan Untuk Sarapan Anak Sekolah Di Indonesia. *Gizi Indonesia*, 39(1), 25–36. <https://doi.org/10.36457/gizindo.v39i1.206>
- Rampersaud, G. C., Pereira, M. A., Girard, B. L., Adams, J., & Metz, J. D. (2005). Breakfast habits, nutritional status, body weight, and academic performance in children and adolescents. *Journal of the American Dietetic Association*, 105(5), 743–760.
- Rosida, H., & Adi, C. A. (2017). Hubungan kebiasaan sarapan, tingkat kecukupan energi, karbohidrat, protein, dan lemak dengan status gizi pada siswa Pondok Pesantren Al-fattah Buduran, Sidoarjo. *Media Gizi Indonesia*, 12(2), 116–122.
- Sakurai, M., Yoshita, K., Nakamura, K., Miura, K., Takamura, T., Nagasawa, S. Y., Morikawa, Y., Kido, T., Naruse, Y., & Nogawa, K. (2017). Skipping breakfast and 5-year changes in body mass index and waist circumference in Japanese men and women. *Obesity Science & Practice*, 3(2), 162–170.