



Hubungan Pengetahuan Gizi dan Persepsi *Body Image* dengan Kebiasaan Sarapan Pagi pada Remaja Putri di Surakarta

Larissa Agustina Sukoco^{1*}, Laksmi Widajanti¹, Martha Irene Kartasurya¹

¹ Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Diponegoro, Semarang
Corresponding author : sasalarissa18@gmail.com

Info Artikel : Diterima 4 Januari 2022; Disetujui 14 April 2022; Publikasi 1 Oktober 2022

ABSTRAK

Latar Belakang: Anak usia remaja terutama remaja putri (56,9%) lebih memilih mengonsumsi camilan dan melewatkan dua kali waktu makan sebagai upaya remaja dalam mempertahankan atau menurunkan dan mengurangi berat badan serta menjaga penampilan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan pengetahuan gizi dan persepsi *body image* dengan kebiasaan sarapan pagi pada siswi SMA Negeri 4 Surakarta.

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Subjek berjumlah 82 siswi kelas 10 dan 11 dengan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan secara *online* dengan menggunakan media *google form* yang terdiri dari data diri responden, pengetahuan gizi dan *body image*, kebiasaan sarapan dengan *food recall* 1x24 jam.

Hasil: Sebanyak 54,9% responden memiliki tingkat pengetahuan gizi cukup, 52,4% responden memiliki persepsi *body image* positif, 40,2% responden jarang melakukan sarapan pagi dan 87,8% memiliki IMT normal. Tidak ada hubungan pengetahuan gizi dengan kebiasaan sarapan ($r=0,17$, $p=0,127$). Terdapat hubungan persepsi *body image* dengan kebiasaan sarapan ($r=0,311$, $p=0,004$). Terdapat hubungan antara persepsi *body image* dengan IMT ($r=-0,388$, $p=0,002$). Tidak terdapat hubungan antara indeks massa tubuh dengan frekuensi sarapan ($r=0,177$, $p=0,112$).

Simpulan: Responden dengan persepsi *body image* negatif jarang melakukan sarapan pagi dan responden dengan *body image* positif lebih banyak yang memiliki IMT normal.

Kata Kunci: pengetahuan gizi; persepsi citra tubuh; kebiasaan sarapan

ABSTRACT

Title: *Relationship between Nutritional Knowledge and Body Image Perception with Breakfast Habits in Adolescent Girls in Surakarta*

Background: Adolescents, especially adolescent girls (56.9%) prefer to consume snacks and skip two meals as an effort to maintain or lose and reduce weight and maintain appearance. This study aims to analyze the relationship between nutritional knowledge and perception of body image with breakfast habits in students of SMA Negeri 4 Surakarta.

Methods: This research is a quantitative study with a cross sectional design. The subjects were 82 students in grades 10 and 11 using purposive sampling technique. Data collection was done online using google form media which consisted of respondent's personal data, knowledge of nutrition and body image, breakfast habits with food recall 1x24 hours.

Results: A total of 54.9% of respondents had sufficient knowledge of nutrition, 52.4% of respondents had a positive body image perception, 40.2% of respondents rarely had breakfast and 87.8% had a normal BMI. There was no relationship between nutritional knowledge and breakfast habits ($r=0.17$, $p=0.127$). There is a relationship between body image perception and breakfast habits ($r=0.311$, $p=0.004$). There is a relationship between body image perception and BMI ($r=-0.388$, $p=0.002$). There was no relationship between body mass index and breakfast frequency ($r=0.177$, $p=0.112$).

Conclusion: Respondents with a negative body image perception rarely eat breakfast and respondents with a positive body image have a normal BMI.

Keyword: nutrition knowledge; body image; breakfast habits

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa yang penting dalam mempertahankan perilaku seseorang selama hidupnya termasuk perilaku kebiasaan seseorang dalam konsumsi pangan. Remaja pada usia 14-18 memiliki perasaan emosional yang kurang stabil sehingga lebih mudah terpengaruh oleh hal-hal disekitar yang lekat dengan remaja. Pengaruh yang besar dari lingkungan pergaulan dan adanya media serta pandangan dari masyarakat dapat mendorong seseorang menjadi peduli pada tubuhnya terutama mengenai citra dan penampilan tubuhnya.¹

Body image merupakan persepsi, perasaan dan pikiran seseorang terhadap bentuk tubuhnya. Dengan pandangan dengan memiliki tubuh yang ramping akan meningkatkan rasa kepercayaan diri mereka, merasa populer, dan lebih mudah dalam mendapatkan pasangan dan pekerjaan.² Diketahui bahwa 41,1% responden yang merupakan remaja pada penelitian Kusumajaya memiliki perasaan mengenai berat badan yang lebih dibandingkan dengan berat badan sebenarnya, dimana perasaan diri gemuk namun kondisi pada kenyataan bertubuh kurus, merasa memiliki berat badan yang normal normal namun sebenarnya kurus, dan merasa dirinya gemuk padahal kondisi sebenarnya normal

Kontribusi makanan secara langsung dapat memberikan pengaruh pada nilai status gizi seseorang. Di Indonesia sendiri, masih terdapat banyak penduduk yang belum terbiasa melakukan kegiatan sarapan, juga sebagian dari mereka yang melakukan sarapan memiliki kualitas sarapan yang rendah.³ Hasil penelitian milik Irdiana dimana siswi sebagai responden yang tidak pernah sarapan setiap hari (3,8%) memiliki status gizi lebih, namun berbeda pada siswi dengan status gizi normal yang rutin melakukan sarapan pagi setiap harinya (38,8%).⁴

Sebanyak 89% remaja memiliki keyakinan mengenai pentingnya sarapan pagi. Hanya sekitar 60% remaja yang melakukan kebiasaan sarapan secara teratur. Masih terdapat remaja, terutama pada remaja putri yang lebih memilih mengonsumsi camilan dan melewatkan dua kali waktu makan.⁵ Remaja melakukan berbagai macam upaya dalam mempertahankan status gizi atau menurunkan dan mengurangi berat badan mereka, dengan melewatkan kegiatan sarapan pagi merupakan salah satu upaya tersebut.⁶

Studi pendahuluan yang telah dilakukan kepada 20 orang responden di SMA Negeri 4 Surakarta didapatkan sebanyak 10 orang responden memiliki *body image* yang negatif (50%) dan sisanya memiliki *body image* yang positif (50%). Selain itu didapatkan juga sebanyak 4 orang responden (20%) memiliki pengetahuan yang rendah, 12 orang responden (60%) memiliki pengetahuan yang cukup dan sisanya sebanyak 4 orang responden (20%) memiliki

pengetahuan yang baik. Pada kebiasaan sarapan didapatkan sebanyak 10 orang responden (50%) jarang melakukan sarapan, 6 orang responden (30%) sering melakukan sarapan dan sisanya sebanyak 4 orang responden (20%) selalu sarapan dipagi hari. Tujuan dari penelitian ini untuk menganalisis hubungan pengetahuan gizi dan persepsi terhadap *body image* dengan kebiasaan sarapan pada siswi SMAN 4 Surakarta.

MATERI DAN METODE

Penelitian ini dilakukan secara kuantitatif dengan menggunakan desain *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 452 siswi kelas 10 dan 11. Didapatkan keseluruhan total sampel sebesar 82 dengan pembatasan subjek yang memenuhi kriteria inklusi. Variabel yang digunakan pada penelitian ini yakni pengetahuan gizi, *body image*, dan frekuensi sarapan. Pengambilan data dilakukan secara daring dengan menggunakan *google form*. Halaman pada *google form* berisi pernyataan kesediaan responden dalam penelitian, pertanyaan mengenai pengetahuan gizi dan *body image*, dan halaman *recall* 1x24jam. Data *recall* 24 jam dianalisis dengan menggunakan aplikasi *nutrisurvey*. Uji data dilakukan secara univariat dan bivariat dengan menggunakan SPSS dengan uji korelasi *rank spearman*. Penelitian ini telah memperoleh izin dari komite etik penelitian Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro yang didasarkan pada surat dengan nomor 359/EA/KEPK-FKM/2021.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden di SMA Negeri 4 Surakarta Tahun 2021

Karakteristik	n	Rerata ± SD	Min	Max
Usia				
15-17 tahun	82	16,39 ± 0,681	15	17
IMT				
Kurus	3	19,85 ±	-2,91	2,37
Normal	72	3,25		
Gemuk	6			
Obesitas	1			
TKE Sarapan				
Cukup	13	418,24 ±	41,1	906
Kurang	69	152,89		
TKP Sarapan				
Cukup	16	11,32 ±	0,4	27,08
Kurang	66	6,02		
TKL Sarapan				
Cukup	14	13,77 ±	0,5	52,33
Kurang	68	11,58		

TKK Sarapan

Cukup	14	60,15 ±	2.4	135,8
Kurang	68	26,75		

*TKK = Tingkat Kecukupan Karbohidrat

Dalam penelitian ini hanya sebesar 25% dari total asupan energi. Penggolongan kategori responden dengan sarapan yang cukup jika asupan energi pada sarapan ≥ 525 kkal, dan < 525 kkal untuk kategori kurang. Berdasarkan penelitian didapatkan mayoritas responden memiliki tingkat kecukupan energi sarapan yang kurang (84,1%). Pada hal ini dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden yang masih belum mencapai angka kecukupan gizi memiliki asupan energi sehari yang kurang dari yang telah dianjurkan. Di usia remaja seperti ini, mayoritas remaja mengurangi porsi makan dengan tujuan untuk mengedepankan penampilan sehingga para remaja cenderung memiliki rutinitas pola makan yang tidak teratur.⁶

Kecukupan asupan protein total remaja putri usia 16-18 tahun sebesar 65 gram perhari. Dalam penelitian ini hanya sebesar 25% dari total asupan protein sehari. Penggolongan kategori responden dengan sarapan yang cukup jika asupan protein pada sarapan $\geq 16,25$ gram, dan $< 16,25$ gram untuk

kategori kurang. Berdasarkan penelitian didapatkan responden atau 66 siswi memiliki tingkat kecukupan protein sarapan yang kurang (80,5%). Hal ini sebanding dengan penelitian yang dilakukan oleh Faizzatur dkk tahun 2017 pada kelompok siswi di Pondok Pesantren Al-Izzah Kota Batu yang menunjukkan bahwa tingkat kecukupan energi 32 responden (71%) inadekuat.

Kecukupan asupan lemak total remaja putri usia 16-18 tahun 70 gram. Dalam penelitian ini hanya sebesar 25% dari total asupan lemak. Penggolongan kategori responden dengan sarapan yang cukup jika asupan lemak pada sarapan $\geq 17,5$ gram, dan $< 17,5$ gram untuk kategori kurang. Berdasarkan penelitian didapatkan responden atau 68 siswi memiliki tingkat kecukupan lemak sarapan yang kurang (82,9%).

Kecukupan asupan karbohidrat total remaja putri usia 16-18 tahun 75 gram. Dalam penelitian ini hanya sebesar 25% dari total asupan karbohidrat. Penggolongan kategori responden dengan sarapan yang cukup jika asupan karbohidrat pada sarapan ≥ 75 gram, dan < 75 gram kkal untuk kategori kurang. Berdasarkan penelitian didapatkan responden atau 66 siswi memiliki tingkat kecukupan karbohidrat sarapan yang kurang (80,5%).

Pengetahuan Gizi

Tabel 2. Skor Pengetahuan Gizi Responden di SMA Negeri 4 Surakarta Tahun 2021

Pengetahuan Gizi	n	(Presentase) %	Rerata ± SD	Min	Max
Baik	30	36,6			
Cukup	45	54,9	15,49 ± 2,1	9	19
Kurang	7	8,5			

Pengetahuan gizi seimbang merupakan pengetahuan mengenai makanan dan zat gizi yang terkandung didalamnya, jenis makanan yang tergolong aman untuk dikonsumsi, serta sumber zat gizi yang terkandung dalam makanan.

Berdasarkan Tabel 2, hasil pengetahuan tentang gizi seimbang dan sarapan milik responden menunjukkan hasil dimana terdapat responden dengan hasil pengetahuan gizi seimbang dan sarapan yang baik sebanyak 30 siswi (36,6%), sedangkan mayoritas responden dengan pengetahuan gizi seimbang yang cukup sebanyak 45 siswi (54,9%), namun masih terdapat 7 responden dengan pengetahuan gizi seimbang yang kurang (8,5%).

Persepsi Body image

Tabel 3. Persepsi Body Image Responden

Persepsi Body image	n	Jumlah Presentase (%)
Negatif	39	47,6
Positif	43	52,4

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil studi pendahuluan yang dilakukan sebelumnya, dimana (50%) responden memiliki *body image* negatif merasa tidak puas dengan penampilan yang dimiliki. Penelitian Diza Liane pada tahun 2015 tentang status gizi dan gambaran tubuh remaja putri yang dilakukan pada siswi SMA di kota Cimahi mendapatkan hasil penelitian hasil *body image* 104 siswi negatif (52,2%) dan 94 responden lainnya memiliki *body image* positif (47,5%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Umi (2016) yang menyatakan bahwa responden memiliki rasa ketidakpuasan atas ukuran dan bentuk tubuh mereka (54,7%).

Salah satu yang menjadi faktor berpengaruh pada *body image* seseorang adalah adanya faktor sosial dan keberadaan media massa. Seseorang akan lebih mudah tertarik pada hal yang baru ketika mereka berada pada kelompok usia remaja (Vonderer and Kinnally (2012).

Pandangan seseorang mengenai tubuhnya, baik negatif maupun positif dipengaruhi oleh *body image* atau gambaran tubuh. Seseorang memiliki pandangan yang negatif terhadap tubuhnya dikarenakan adanya

rasa ketidakpuasan seseorang terhadap penampilannya saat ini yang tidak sesuai dengan harapan dan keinginannya.

Frekuensi Sarapan

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Sarapan Responden

Frekuensi Sarapan	Jumlah	
	n	Presentase (%)
Jarang (1-3x / minggu)	33	40,2
Sering (4-5x / minggu)	27	32,9
Selalu (6-7x / minggu)	22	26,8
Total	82	100,0

Anak usia remaja remaja terkhusus pada kelompok pelajar sebaiknya rutin melakukan sarapan pagi dengan mengkonsumsi makanan yang terdiri dari lauk-pauk dan bahan pangan karbohidrat, buah dan atau sayur-sayuran, serta minuman. Terkhusus bagi seseorang yang tidak terbiasa melakukan sarapan pagi dan bahkan makan siang, porsi makanan saat sarapan sekitar sepertiga dari total makanan sehari. Bagi orang yang biasa makan kudapan pagi dan makanan kudapan siang, jumlah porsi makanan sarapan sebaiknya seperempat dari makanan harian. Pola konsumsi tidak seimbang akan mengakibatkan ketidakseimbangan zat gizi yang masuk ke dalam tubuh yang nantinya dapat menyebabkan gangguan gizi.

Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Frekuensi Sarapan

Tabel 5. Hasil Uji Pengetahuan Gizi dengan Frekuensi Sarapan

Pengetahuan Gizi	Frekuensi Sarapan				p-value	R
	Jarang		Sering			
	n	%	n	%		
Kurang	4	57,14%	3	42,86%	0,127	0,17
Baik	29	38,67%	46	61,33%		

Pengetahuan gizi menjadi salah satu faktor yang berpengaruh pada status gizi seseorang, terutama remaja. Pengetahuan gizi memiliki korelasi dengan sikap dan perilaku gizi pada remaja.⁷ Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswi telah memiliki pengetahuan gizi cukup baik.

Berdasarkan hasil penelitian ini diketahui bahwa kebiasaan sarapan yang jarang, sering maupun selalu lebih sering dilakukan oleh responden dengan pengetahuan gizi yang cukup. Dari hasil analisis menggunakan uji korelasi *rank-spearman* diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,134. Hal ini menunjukkan bahwa tidak adanya hubungan antara pengetahuan gizi dengan kebiasaan sarapan pada siswi kelas 10 dan 11 SMA Negeri 4 Surakarta. Sedangkan hasil koefisien korelasi (*correlation coefficient*) sebesar 0,167.

Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian milik Nur Intania, dkk tahun 2015 yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara jenis kelamin, ketersediaan sarapan, dan pengetahuan gizi dengan kebiasaan sarapan ($p < 0,05$).⁸ Kebiasaan sarapan pada anak sekolah sangat dipengaruhi oleh

pengetahuan gizi. Adanya tingkat pengetahuan gizi yang baik karena siswa telah memiliki kesadaran setelah mereka menerima informasi mengenai manfaat dan pentingnya sarapan dari berbagai lingkungan, baik lingkungan sekolah, keluarga maupun melalui media sosial dan masyarakat. Selain itu, jika pengetahuan seseorang mengenai gizi tinggi maka orang tersebut akan cenderung untuk memilih makanan yang lebih murah dengan nilai gizi tinggi.⁸

Namun, penelitian ini sejalan dengan penelitian milik Syilga Cahya, dkk pada tahun 2015 yang menyatakan tidak terdapatnya hubungan yang bermakna antara variabel pengetahuan mengenai sarapan dan gizi dengan kebiasaan sarapan.⁹ Selain itu, pengetahuan seseorang mengenai gizi maupun sarapan juga termasuk kedalam salah satu faktor yang tidak berhubungan dengan kualitas sarapan. Yang paling menentukan dalam kebiasaan sarapan yang baik adalah aktivitas sarapan yang telah menjadi kebiasaan sejak kecil, kemauan anak, terlebih adanya peran orangtua dalam memperhatikan kebiasaan sarapan anak.⁹

Hubungan Persepsi Body image dengan Frekuensi Sarapan

Tabel 6. Hasil Uji Persepsi Body image dengan Frekuensi Sarapan

Body Image	Frekuensi Sarapan				p-value	R
	Jarang		Sering			
	n	%	n	%		
Negatif	22	54,40%	17	43,59%	0,004	0,311
Positif	11	25,59%	32	39,00%		

Berdasarkan hasil penelitian ini diketahui bahwa proporsi responden yang memiliki *body image* negatif lebih banyak responden yang jarang melakukan aktivitas sarapan satu kali dalam seminggu (54,4%) dibandingkan dengan responden yang memiliki *body image* positif (25,59%). Proporsi responden yang memiliki *body image* positif dan sering melakukan sarapan pagi (39%) lebih sedikit dibandingkan dengan responden yang sering melakukan sarapan pagi namun memiliki *body image* negatif (43,59%). Dari hasil analisis menggunakan uji korelasi *rank-spearman* diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,005. Hal ini menunjukkan bahwa adanya hubungan antara persepsi *body image* dengan frekuensi sarapan pada siswi kelas 10 dan 11 SMA Negeri 4 Surakarta. Sedangkan hasil koefisien korelasi (*correlation coefficient*) sebesar 0,308, maka nilai ini menunjukkan hubungan yang lemah antara persepsi *body image* dengan kebiasaan sarapan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Distorsi Citra Tubuh, Perilaku Makan, dan Fad Diets pada Remaja Putri milik Atika, dkk tahun 2016. Atika menyatakan adanya hubungan antara gangguan perilaku makan dengan *fad diets* ($p < 0,01$), dimana sebanyak 36 responden (23,8%) melakukan metode *fad diets* dengan memilih untuk mengurangi

frekuensi makan dengan tidak melakukan sarapan.⁽⁹⁾ Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian milik Imas Nurjannah dan lailatul Muniroh tahun 2019, sebanyak 21 responden (35%) merasa lebih senang dengan bentuk tubuh mereka masing-masing ketika perut mereka kosong.¹⁰ Hal ini terjadi karena adanya kebiasaan untuk melewati makan pagi ataupun mengurangi asupan karbohidrat untuk mempertahankan keadaan perut mereka kosong agar terlihat lebih menarik.¹⁰

Mengurangi frekuensi makan sehari, terutama aktivitas melewati sarapan pagi, menjadi upaya termudah yang paling banyak dilakukan oleh remaja putri dalam menurunkan berat badan. Padahal, kebiasaan dalam melewati kegiatan sarapan pagi bagi remaja justru berpengaruh pada peningkatan resiko obesitas dan penurunan performa belajar. Oleh karena itu, kegiatan mengurangi asupan karbohidrat secara berlebihan maupun sekedar tidak melakukan sarapan pagi dalam kurun waktu yang berkepanjangan dapat berpengaruh pada kinerja kognitif seseorang dan mampu berperan dalam peningkatan resiko anemia sehingga dapat mempengaruhi performa belajar siswa dan menurunnya prestasi belajar siswa.¹⁰

Hubungan Persepsi *Body Image* dengan IMT

Tabel 7. Hasil Uji Persepsi Skor *Body image* dengan Indeks Massa Tubuh

Persepsi <i>Body Image</i>	Indeks Massa Tubuh						<i>p-value</i>	R
	Kurus		Normal		Gemuk			
	n	%	n	%	n	%		
Negatif	1	1,2	33	40,2	5	6,1	0,002	-0,338
Positif	2	2,4	39	47,6	2	2,4		

Jumlah responden dengan *body image* negatif dan berstatus gizi gemuk lebih banyak (6,1%) dibandingkan dengan responden yang memiliki *body image* positif (1,2%). Hal ini menunjukkan bahwa status gizi berpengaruh terhadap persepsi diri sendiri terutama persepsi terhadap citra tubuh. Kelebihan berat badan atau terlalu kurus dianggap tidak ideal dan tidak sesuai dengan keinginan responden.

Hasil penelitian ini menunjukan sebanyak 39 siswi yang memiliki *body image* negatif berstatus gizi normal (40,2%). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Any Tri tahun 2017 pada siswi

SMA di Kampar yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *body image* dengan status gizi dengan nilai *p value* = 0,039.¹¹

Responden dengan status gizi normal namun tidak puas dengan penampilan fisiknya dapat disebabkan karena responden mengidolakan seseorang yang mempunyai bentuk tubuh lebih langsing atau lebih gemuk. Hal tersebut mempengaruhi responden dalam menilai bentuk tubuhnya. Meskipun remaja putri telah mempunyai tubuh ideal namun mereka cenderung menilai ukuran tubuhnya lebih besar dari ukuran yang sebenarnya.¹¹

Hubungan IMT dengan Frekuensi Sarapan

Tabel 8. Hasil Uji IMT dengan Frekuensi Makan

Indeks Massa Tubuh	Frekuensi Sarapan				<i>p-value</i>	R
	Jarang		Sering			
	n	%	n	%		
Kurus	1	1,2	2	2,4	0,112	0,177
Normal	30	36,6	42	51,3		
Gemuk	2	2,4	5	6		

Pada penelitian ini, hasil uji statistik mendapat nilai signifikansi sebesar 0.112 ($p\text{-value} > 0,05$) yang artinya pada penelitian ini tidak didapatkan hubungan antara indeks massa tubuh dengan frekuensi sarapan pada siswi SMAN 4 Surakarta. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian milik Rossa dan Nuryanto tahun 2014 di Banyumanik.¹² Hasil penelitian milik Rossa dan Nuryanto memiliki nilai $p\text{-value}$ sebesar 0,080 ($r=0,190$). Tidak adanya hubungan kebiasaan sarapan dengan status gizi karena status gizi dipengaruhi oleh asupan gizi terhadap kebutuhan dalam sehari, bukan dari jumlah berapa kali sarapan.¹²

Hasil ini sesuai dengan penelitian Evan Regar di SD Jakarta tahun 2012 yang menunjukkan tidak ada hubungan kebiasaan sarapan dengan status gizi.¹³ Pengaruh sarapan terhadap status gizi apabila anak tidak rutin melakukan sarapan terus menerus. Jika hal ini berlangsung lama akan berpengaruh terhadap status gizinya. Status gizi yang baik atau optimal akan berpengaruh bila tubuh memperoleh cukup zat gizi yang digunakan secara efisien, sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, pertumbuhan otak, kemampuan kerja otak.¹³

SIMPULAN

Simpulan pada penelitian ini ialah responden dengan persepsi *body image* negatif jarang melakukan sarapan pagi dan responden dengan *body image* positif lebih banyak yang memiliki imt normal. Disarankan bagi sekolah untuk memberikan informasi dan edukasi mengenai manfaat dan pentingnya sarapan pagi bagi kesehatan siswa-siswi. Bagi siswi disarankan untuk rutin melakukan sarapan yang baik dan cukup terlebih dahulu sebelum pukul 9 pagi sebagai asupan bagi tubuh sebelum melakukan segala aktivitas seharian.

DAFTAR PUSTAKA

1. Muhsin, A. (2016) Studi Kasus Ketidakpuasan Remaja Putri Terhadap Keadaan Tubuhnya (Body image Negative Pada Remaja Putri). 203
2. Sulistyan, A., Huriyati, E., & Hastuti, J. (2016) Distorsi Citra Tubuh, Perilaku Makan, Dan Fad Diets Pada Remaja Putri Di Yogyakarta. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*. 2016;12(3):99.
3. Aish, S., Nuraeni, A., & Ratnasari DAI. Pengaruh Sarapan Pagi Terhadap Status Gizi Anak Usia Sekolah Di SDN Gisikdrono 01 Semarang. *Urecol*.215–22.
4. Irdiana, W., Nindya, TS. (2017) Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Asupan Zat Gizi dengan Status Gizi Siswi SMAN 3 Surabaya. *Amerta Nutr*. 1(3):227.
5. Elnovriza, D. (2009) Hubungan Pengetahuan Danasupan Zat GIZidengan Universitas Andalas. *J Kesehat Masy*.4(1):21–6.
6. 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.
7. Ramrao, GS. (2013) Impact of nutrition education on adolescent girls of Purna Maharashtra. *Adv appl sci res*. 4(1):386–91.
8. Sofianita, NI., Arini, FA., & Meiyetriani, E. (2015)Peran Pengetahuan Gizi dalam Menentukan Kebiasaan Sarapan Anak-Anak Sekolah Dasar Negeri di Pondok Labu, Jakarta Selatan. 10(1):57–62.
9. Gemily, SC., Aruben R. (2016) Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kebiasaan Dan Kualitas Sarapan Siswa Kelas V Di Sdn Sendangmulyo 04 Kecamatan Tembalang, Semarang Tahun 2015. *Jurnal Kesehat Masy*.3(3):246–56.
10. Jannah, IN., Muniroh, L. (2019) Body image, Tingkat Kecukupan Zat Gizi, Dan Fad Diets Pada Model Remaja Putri Di Surabaya. *Media Gizi Indones*. 14(1):95.
11. Hendarini, A. (2017) Pengaruh body image dan kebiasaan makan dengan status gizi di SMAN 1 Kampar tahun 2017. *Jurnal Gizi* 2:138–45
12. Ethasari, RK., Nuryanto, N. (2014) Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan Dengan Kesegaran Jasmani Dan Status Gizi Pada Anak Sekolah Dasar Di Sd Negeri Padangsari 02 Banyumanik. *Journal Nutrition Coll*. 3(3):346–52.
13. Regar, E. (2012) Hubungan Kecukupan Asupan Energi dan Makronutrien dengan Status Gizi Anak Usia 5- 7 Tahun di Kelurahan Kampung Melayu, Jakarta Timur. Universitas Indonesia.