

BAB II

TNJAUAN PUSTAKA

A. Kebiasaan Sarapan

a. defenisi sarapan

Masalah obesitas pada remaja sekolah saat ini menjadi perhatian di berbagai negara di dunia, termasuk Indonesia. Hal ini disebabkan masalah obesitas pada usia sekolah terus meningkat setiap tahunnya dan menjadi masalah utama dari penyakit tidak menular (PTM) di usia dewasa. Obesitas pada anak dan remaja merupakan masalah multifaktorial, melibatkan banyak aspek berbeda secara langsung dan tidak langsung. (Mengalami., 2023)

Perubahan gaya hidup ditandai dengan peningkatan konsumsi makanan padat energi, perubahan pola makan dari tradisional ke modern, urbanisasi dan berkurangnya aktivitas fisik yang semuanya berkontribusi terhadap peningkatan 'lemak'. Faktor ini didukung oleh kontribusi faktor lain seperti faktor sosial ekonomi, budaya, perilaku dan lingkungan.(Mengalami., 2023)

Sepuluh remaja Indonesia tidak sarapan pagi dan lebih memilih mengonsumsi jajanan atau produk olahan buatan pabrik, kebanyakan makanan tinggi energi, gula, dan lemak. Rendahnya aktivitas fisik sebagian besar disebabkan oleh fakta bahwa pelajar dan remaja menghabiskan sebagian besar waktunya untuk aktivitas online, baik di jejaring sosial, game online, atau lingkungan obesitas, yang secara signifikan meningkatkan risiko aktivitas fisik pada anak-anak dan remaja.(Mengalami., 2023)

Sarapan adalah waktu makan yang paling penting dalam sehari. Dapat menunjang kemampuan berpikir, bekerja dan mencapai kinerja fisik yang optimal serta mencegah kekurangan atau kelebihan gizi. Hasil review dari berbagai penelitian menunjukkan bahwa 16,9-59% dari anak usia sekolah dan 31,2% orang dewasa di Indonesia biasanya tidak sarapan pagi dan , berdasarkan RISKESDAS 2010 diketahui 44,6% dari anak usia sekolah tidak memiliki perilaku sarapan sehat (PKKP, 2013).

Sarapan secara teratur memiliki banyak manfaat. Salah satunya adalah penelitian yang dilakukan di Selandia Baru dan Italia yang menunjukkan bahwa anak-anak dan

remaja yang tidak rutin sarapan mengonsumsi sayur dan buah lebih sedikit dibandingkan anak yang rutin sarapan. Dua alasan paling umum yang diberikan subjek penelitian untuk tidak sarapan adalah hilangnya nafsu makan dan kurangnya waktu. Alasan paling umum mengapa subjek penelitian tidak sarapan adalah karena tidak punya waktu atau karena terburu-buru berangkat kerja, sekolah, atau sedang diet penurunan berat badan. (Niswah., 2014)

Kebiasaan sarapan pagi merupakan pola hidup sehat bagi pelajar termasuk remaja yang sebaiknya dilakukan setiap hari sebelum jam 9 pagi dengan mengonsumsi makanan sehat dan bergizi seimbang. Namun banyak remaja yang lupa sarapan, terutama para pelajar. Berbagai macam alasan sering menyebabkan anak tidak sarapan, khususnya ada yang menganggap waktu sangat terbatas karena jarak dari sekolah cukup jauh, bangun pagi, pekerjaan orang tuanya terlalu Sibuk sehingga harus bangun kesiang. jangan lakukan itu. Untuk memberikan sarapan pagi, tidak ada nafsu makan untuk sarapan pagi dan menjaga berat badan. Jadi mereka baru mulai makan pada siang hari. Kurang gizi atau melewatkan sarapan karena hal ini sangat mempengaruhi status gizi remaja yang sedang dalam fase pertumbuhan, hal ini juga dapat mempengaruhi bentuk tubuh ideal remaja hamil, khususnya remaja putri (Khomsan, 2010).

Sarapan merupakan sumber energi terbaik bagi otak untuk dapat berkonsentrasi. Namun banyak anak yang tidak sarapan pagi melainkan lebih memilih jajan di luar atau di sekolah, kualitas gizinya tidak terjamin. Jajanan - jajanan seringkali tidak memperhatikan kualitas gizi, kebersihan, dan keamanan pangan. Banyak permasalahan yang muncul karena orang tua tidak memperhatikan jenis makanan yang dimakan anaknya di sekolah. Makanan yang tidak aman dan tidak bergizi menyebabkan penyakit, seperti diare dan bahkan kanker, dan dapat menyebabkan kegagalan mencapai tingkat gizi yang cukup. (Masrikhiyah, dkk, 2020)

Sarapan pagi juga mempengaruhi aktivitas otak, sarapan pagi mempunyai manfaat memberikan energi pada otak, sarapan pagi dapat membantu meningkatkan daya ingat dan konsentrasi. Sarapan pagi merupakan makanan yang khusus untuk otak, sarapan pagi erat kaitannya dengan kecerdasan mental yaitu sarapan pagi membawa

nilai positif bagi aktivitas otak, otak dapat bekerja pada malam hari pro. Secara tidak langsung hal ini dapat memberikan dampak positif bagi orang dalam menjalankan aktivitasnya sehari-hari. (Masrikhiyah, dkk, 2020)

Sarapan pagi merupakan saat makan yang paling penting dalam sehari. Makanan yang diasup di pagi hari bertugas mensuplai kadar gula darah. Setelah melewati satu periode berjam-jam tanpa makan, kadar gula darah dalam tubuh otomatis rendah. Padahal gula darah merupakan sumber utama energi otak dan sel darah. Oleh karena itu sarapan berfungsi untuk memulihkan cadangan energi dan kadar gula darah. (Masrikhiyah, dkk, 2020)

Pada pagi hari, aktivitas anak memerlukan banyak gerak, sehingga anak memerlukan energi untuk belajar dan berinteraksi dengan lingkungan. Dengan sarapan pagi, anak menjadi lebih tertarik dan berpartisipasi aktif dalam pembelajaran. Makanan yang disantap untuk sarapan tidak hanya mengenyangkan, tapi juga lengkap dan bergizi seimbang. Sarapan baik yang memenuhi kriteria gizi harus menyediakan karbohidrat (55-65%), protein (12-15%), lemak (24-30%) serta vitamin dan mineral yang dapat diperoleh dari sayur dan buah. (Masrikhiyah, dkk, 2020)

Gula darah yang diperoleh saat sarapan pagi akan diubah menjadi energi melalui metabolisme. Hasil proses metabolisme ini akan digunakan oleh sel-sel tubuh untuk menjalankan fungsinya. Pada akhirnya, tubuh dapat melakukan berbagai jenis aktivitas, mulai dari berpikir, bekerja, berlari, hingga melakukan aktivitas sehari-hari lainnya. Pada usia sekolah, anak memerlukan gizi yang cukup untuk tumbuh dan berkembang tergantung tahap perkembangannya. (Masrikhiyah, dkk, 2020)

Nutrisi yang didapat dari sarapan pagi juga berperan penting dalam tumbuh kembang anak tersebut. Banyaknya gula yang diproduksi dalam darah juga akan digunakan oleh sel-sel tubuh untuk tumbuh dan berkembang tergantung tahap tumbuh kembang anak. (Masrikhiyah, dkk, 2020)

Gizi buruk pada remaja, khususnya remaja putri, disebabkan oleh pola makan yang ketat, kondisi ekonomi, kebiasaan makan yang buruk, dan kurangnya pengetahuan tentang gizi. Angka ini dapat menurunkan stamina tubuh sehingga mengganggu aktivitas belajar dan menurunkan hasil akademik. Sarapan pagi adalah

makanan yang dimakan sebelum beraktivitas dan terdiri dari hidangan utama, lauk pauk atau makanan ringan, biasanya disantap dari pagi hingga sore hari. (Lentini, dkk, 2014)

Sarapan memberikan kontribusi penting terhadap total asupan nutrisi harian karena mencakup sekitar 25% dari total asupan nutrisi harian. Selain itu, sarapan yang baik juga mengandung sumber karbohidrat, protein, kandungan serat yang tinggi, dan kandungan lemak yang rendah. Menurut Rampersaud, energi dari makanan sarapan harus menyumbang setidaknya (20%) dari total asupan energi. (Lentini, dkk, 2014)

Sarapan sering kali dianggap remeh oleh sebagian orang, padahal dampak buruknya cukup serius. Sarapan sangat penting dan bermanfaat bagi semua orang. Semua nutrisi dari makan malam telah diubah menjadi energi dan diedarkan ke seluruh tubuh. Sedangkan jarak jam hingga waktu makan malam dan waktu bangun pagi sekitar 8 jam. Saat tidur, oksidasi dan metabolisme terus terjadi di dalam tubuh sehingga menyebabkan penurunan kadar gula darah di pagi hari. (Lentini, dkk, 2014)

Untuk menggantikan penurunan gula darah, diperlukan pasokan batubara hidrat. Namun, jika simpanan lemak ini habis, tubuh harus menggunakan lemak simpanan tersebut. Hilangnya gula darah di pagi hari berdampak pada aktivitas kerja pagi. Menurut Saidin, anak yang tidak terbiasa sarapan pagi akan memiliki kadar gula darah rendah. Gula darah merupakan satu-satunya sumber energi yang membantu otak berfungsi maksimal. Kadar gula darah serendah yang mencapai <70 mg/dl akan menurunkan kemampuan konsentrasi belajar atau daya ingat, badan lemas, pusing dan gemetar. (Lentini, dkk, 2014)

Sarapan adalah salah satu waktu makan yang paling penting. Menurut Zulian (2015), sarapan yang baik meliputi sumber energi, zat pembangun dan zat pengkondisi. Sarapan memberikan kontribusi 25% hingga 30% dari total asupan nutrisi harian, yang merupakan jumlah yang cukup dan signifikan. Seseorang yang tidak sarapan pagi berisiko mengalami gangguan kesehatan. (Mahaciliawati, 2022)

Sarapan memegang peranan penting dalam pola makan sehari-hari remaja. Kebiasaan remaja yang melewatkan sarapan pagi menyebabkan energi dan zat gizi lainnya tidak dapat tergantikan pada waktu makan lain sehingga menyebabkan

berkurangnya kadar zat besi dalam darah sehingga berujung pada anemia (Afrityeni et al., 2019). Hasil penelitian yang dilakukan Nurhayati dkk.(2020) menunjukkan bahwa 49,2% dari remaja putri mempunyai kebiasaan sarapan sesekali. (Astuti, dkk, 2017)

Sarapan pagi merupakan aktivitas penting sebelum melakukan aktivitas fisik pada pagi hari berupa konsumsi makanan yang meliputi hidangan utama dan lauk pauk atau makanan ringan. Sarapan pagi termasuk dalam 13 pedoman umum pola makan seimbang, khususnya makanan yang dikonsumsi pada pagi hari sebelum beraktivitas. Frekuensi makan yang baik adalah tiga kali sehari, ini berarti tidak boleh melewatkan sarapan pagi (Hartoyo., 2015).

Sarapan pagi sangat bermanfaat bagi orang dewasa dalam menjaga stamina fisik, sedangkan bagi anak sekolah untuk meningkatkan kemampuan belajarnya. Tidak sarapan pagi pada anak menyebabkan berkurangnya kemampuan konsentrasi belajar, dan pada orang dewasa menyebabkan rasa lelah, mengantuk, dan penurunan produktivitas kerja. Sumber makanan pagi merupakan menu seimbang yang meliputi sumber energi, zat pembangun dan zat pengkondisi (Almatsier., 2011).

Banyak pelajar, remaja dan dewasa masih tidak sarapan karena banyak orang yang salah dalam mengartikan sarapan. Mereka mengira hanya minum air putih, kopi atau the dianggap sarapan, makan sepotong kecil kue juga dianggap sarapan, makan jam 10 pagi pada hari libur sekolah dianggap sarapan pagi. Selain itu, masih banyak masyarakat yang belum mengetahui manfaat sarapan (Hardiansyah, 2014).

b. cara mengukur kebiasaan sarapan pagi

Jarang Sarapan Pagi	1-2 kali/minggu
Kadang – Kadang Sarapan Pagi	3-4 kali/minggu
Selalu Sarapan Pagi	5-7 kali/minggu

B. Kebiasaan Bermain Game Online

a. definisi kebiasaan bermain game online

Perkembangan teknologi di era digital terjadi dengan sangat cepat dan pesat. Berbagai jenis perkembangan teknologi mudah diakses dan komunikasi antar individu dengan orang lain dapat dilakukan melalui sarana yang menarik, seperti game online. Di era modern saat ini, kemajuan teknologi berkembang pesat dan berdampak pada game online menjadi semakin seru dengan layar game yang menarik dan efek animasi, grafik game, dan banyak lagi. play dan resolusi gambar yang tinggi serta game yang sederhana dan mudah digunakan gaya bermain. (Mustikasari., 2020)

Game online melalui Internet menawarkan lebih banyak fitur karena pemain dapat berkomunikasi dengan pemain lain di seluruh dunia melalui obrolan. Bermain game online membuat seseorang bahagia karena mendapatkan kepuasan psikologis. Game online dirancang untuk membuat para pemain game online merasa penasaran, mengejar skor yang tinggi, sehingga pemain game online dapat melupakan waktu istirahat. (Mustikasari., 2020)

Hadirnya game online di Indonesia membawa sensasi baru bagi para pemain game online, bermain game online bisa membuat ketagihan jika terus menerus mempraktekkan game yang dimainkannya. Bermain game online memerlukan konsentrasi , sehingga ketika bermain game online anda bisa mengabaikan segala sesuatu yang ada disekitar anda. Ada banyak cara untuk bersenang-senang, salah satunya dengan bermain game online. (Mustikasari., 2020)

Kebanyakan pemain game online masih beranggapan bahwa bermain game online adalah untuk mencapai kesenangan. Berbeda dengan game olah raga yang walaupun semuanya merupakan game, namun bermain game online memiliki daya tarik tersendiri bagi para remaja. Aktivitas game online dapat mendorong penggemarnya menjadi kecanduan game online. Para pemain game online tidak menyadari bahwa mereka terjebak dalam rutinitas buatan yang menyeret mereka setiap hari dan akhirnya tersesat dalam game online yang seru. (Mustikasari., 2020)

Teknologi saat ini memberikan pengaruh yang sangat besar terhadap kehidupan manusia, sehingga dampak dari kemajuan teknologi seperti televisi, radio, telepon seluler, gadget, dan iPad dengan cepat mempengaruhi masyarakat. Teknologi memiliki banyak fungsi dan pengaruh penting dalam berbagai bidang, termasuk dalam bidang hiburan, seperti permainan yang menggunakan internet sebagai media utamanya, atau lebih baik disebut game online. (Kurniawati, dkk, 2020)

Game online didominasi oleh siswa SD, SMP, dan SMA, bahkan anak sekolah pun memainkan game tersebut. Siswa rutin bermain game online dan menjadi kecanduan. Ketertarikannya terhadap bermain game online akan berdampak pada dirinya, terutama dalam bidang akademis, mengingat usianya yang masih menginjak sekolah. (Kurniawati, dkk, 2020)

Anak yang terbiasa dengan game online adalah anak yang sangat menyukai tantangan. Anak-anak ini sering kali tidak menyukai rangsangan yang lemah, monoton, tidak responsif, dan lambat. Hal ini mempengaruhi proses pembelajaran akademik. (Kurniawati, dkk, 2020)

b. cara mengukur kebiasaan bermain game online

Ringan	15 – 20
Sedang	21 – 25
Berat	26 – 30

C. Status Gizi Remaja

a. defenisi status gizi remaja

Masa remaja merupakan masa transisi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa di mana individu mengalami pertumbuhan dan perkembangan fisik, psikologis, dan intelektual yang signifikan (Hockenberry dan Wilson, 2018). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia /Kemenkes RI (2017) menyatakan bahwa perubahan yang dialami pada periode ini menyebabkan remaja mengambil keputusan yang berisiko yang dapat menimbulkan masalah. (Kartika, dkk, 2021)

Perubahan yang terjadi pada remaja salah satunya adalah dengan mengubah kebiasaan makan seperti ngemil, mengurangi makan buah dan sayur, rutin mengonsumsi makanan cepat saji, melewatkan waktu makan terutama sarapan pagi, melakukan diet ketat, ketat dan tidak mampu mengatur jadwal makan yang wajar. Kebiasaan makan yang demikian menyebabkan remaja mengonsumsi makanan yang kurang seimbang dan bergizi sehingga menyebabkan ketidakseimbangan status gizi (Pantaleon, 2019).

Transisi dari masa kanak-kanak ke masa remaja melibatkan perkembangan dari ketergantungan pada orang tua ke keadaan yang lebih mandiri. Adaptasi diri remaja diperlukan untuk menghadapi perubahan dan upaya mencapai identitas yang matang (Perry, dkk, 2009).

Masa remaja mengalami perubahan yang sangat cepat, khususnya perubahan fisik, kognitif, dan psikososial. Fokus utamanya adalah pada perubahan fisik yang terjadi pada remaja, seperti perkembangan tulang, otot, dan organ dalam. Distribusi otot dan lemak, perkembangan sistem reproduksi dan ciri seksual sekunder (Perry, dkk, 2009).

Sebenarnya membutuhkan lebih banyak zat gizi karena pertumbuhan dan perkembangan fisik yang terjadi pada masa peralihan dari masa kanak-kanak ke remaja. Perubahan gaya hidup dan pola makan remaja mempengaruhi kebutuhan dan asupan gizi. Kebutuhan gizi remaja harus sangat diperhatikan, banyak remaja yang memerlukan pola makan tertentu, seperti remaja yang melakukan Olahraga, serta aktivitas fisik zat lain (Almatsier, dkk, 2011).

Status gizi merupakan ukuran keberhasilan dalam memenuhi kebutuhan gizi remaja dan memanfaatkan zat gizi yang dinyatakan dengan berat badan dan tinggi badan remaja. Kebutuhan gizi remaja sangat penting karena mereka masih dalam masa perkembangan. Remaja membutuhkan kalori/energi, protein, kalsium, zat besi, zinc dan vitamin untuk melakukan aktivitas fisik seperti belajar dan menjalani kehidupan sehari-hari. Setiap remaja ingin sehat jasmani agar dapat berpartisipasi dalam aktivitas fisik. Energi yang dikonsumsi berasal dari makanan, energi yang diperoleh termasuk asupan energi yang dikeluarkan oleh tubuh manusia (Winarsih, 2018).

Banyak remaja yang tidak memperhatikan perbedaan antara pengeluaran energi dan asupan energi, sehingga akan menimbulkan masalah gizi seperti penambahan berat badan atau sebaliknya jika terlalu banyak mengonsumsi energi akan mengakibatkan depresi nutrisi (Mardalena, 2017) .

Status gizi adalah keseimbangan antara asupan gizi dari makanan yang dikonsumsi dengan kebutuhan gizi yang dibutuhkan tubuh untuk memperlancar metabolisme (United Nations Dana Anak/UNICEF, 2019). Zuhdy dkk. (2015) mengemukakan bahwa status gizi berperan dalam menyediakan energi bagi tubuh remaja untuk mencapai keadaan sehat dan produktif. Menurut Muson (2012), kekurangan nutrisi membuat tubuh mudah terserang penyakit, sedangkan kelebihan nutrisi membuat risiko diabetes, gangguan sendi, dan penyakit jantung. (Kartika, dkk, 2021)

Faktor yang mempengaruhi status gizi adalah kondisi ekonomi yang kurang memadai, rendahnya tingkat pendidikan, pola asuh orang tua yang buruk, penyakit menular, dan kurangnya ketersediaan pangan (Oktavia, Widajanti, dan Aruben 2017). Penelitian terbaru menunjukkan bahwa faktor sosial seperti pengaruh teman, teman sekamar, teman dekat, dan teman sekelas juga mempengaruhi remaja dalam memilih asupan makanan yang dikonsumsi (kabir, dkk, 2018).

Status gizi merupakan kondisi kesehatan tubuh akibat terserapnya zat gizi dari makanan dan minuman untuk memenuhi kebutuhannya. Masa remaja merupakan masa dimana terjadi perubahan cepat dalam berbagai bidang seperti perkembangan atau perilaku fisik, kognitif dan psikososial, yang dapat mempengaruhi kebutuhan gizi dan pola makannya. Penyebab permasalahan gizi pada remaja berkaitan dengan pemahaman gizi yang buruk, kebiasaan makan yang tidak sehat atau buruk, mudahnya ketergantungan pada promosi makanan cepat saji dan tingkat kebiasaan makan yang berlebihan, serta kebiasaan makan keluarga yang buruk. (Helwig, 2020.)

Status gizi merupakan kondisi kesehatan tubuh akibat terserapnya zat gizi dari makanan dan minuman untuk memenuhi kebutuhannya. Masa remaja merupakan masa dimana terjadi perubahan cepat dalam berbagai bidang seperti perkembangan

atau perilaku fisik, kognitif dan psikososial, yang dapat mempengaruhi kebutuhan gizi dan pola makannya. Penyebab permasalahan gizi pada remaja berkaitan dengan pemahaman gizi yang buruk, kebiasaan makan yang tidak sehat atau buruk, mudahnya ketergantungan pada promosi makanan cepat saji dan tingkat kebiasaan makan yang berlebihan, serta kebiasaan makan keluarga yang buruk. (Helwig,2020.)

Faktor lain yang menyebabkan permasalahan gizi pada remaja adalah kebiasaan jajanan yang tidak sehat, terutama pada anak yang sangat gemar ngemil. Kebiasaan melewatkan sarapan pagi akan mempengaruhi asupan gizi, selain itu menyebabkan anak akan ngemil secara berlebihan. Kurangnya sarapan menyebabkan anak kekurangan energi sehingga dapat mengakibatkan lemas, kurang konsentrasi, bahkan pingsan. Kebiasaan ngemil yang berlebihan juga dapat mempengaruhi asupan energi siswa, serta dapat menyebabkan obesitas pada remaja karena tidak sarapan terlebih dahulu, sehingga anak cenderung membeli banyak makanan ringan untuk mengatasi rasa lapar. (Helwig, 2020.)

Nutrisi merupakan ikatan kimia yang dibutuhkan tubuh untuk menjalankan fungsinya, khususnya menghasilkan energi, membangun dan memelihara jaringan, serta mengatur proses kehidupan. Status gizi adalah keadaan tubuh akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat gizi. Manfaat zat gizi bagi tubuh antara lain produksi energi (karbohidrat, protein dan lemak), pengaturan proses tubuh (protein, mineral, vitamin dan air), pembentukan dan pemeliharaan jaringan (protein, mineral, air). Status gizi dalam kategori kelebihan berat badan atau obesitas merupakan suatu keadaan dimana tubuh mempunyai lemak berlebih yang dapat membahayakan kesehatan. Obesitas meningkatkan risiko berbagai penyakit, termasuk penyakit jantung, diabetes, dan lainnya.(Helwig, 2020.)

Obesitas disebabkan oleh terlalu banyak asupan energi dan kurangnya aktivitas fisik. Oleh karena itu, untuk mencegah obesitas, Anda bisa berolahraga dan mengatur pola makan untuk menurunkan berat badan. Diet tinggi serat sangat cocok untuk remaja yang sedang menurunkan berat badan. Sedangkan gizi kurang atau underweight disebabkan adanya ketidakseimbangan antara masukan energi dan pengeluaran energi, dimana pengeluaran energi lebih besar dibandingkan asupan

energi. Penyebab kurus antara lain kurang makan, pola makan tidak seimbang yang menyebabkan penurunan nafsu makan, aktivitas fisik berlebihan, dan penyakit atau infeksi. (Helwig, 2020.)

Oleh karena itu, untuk mencegah terjadinya gizi buruk dan berat badan kurang, remaja harus mempunyai pola makan yang beragam, seimbang antara protein, lemak, vitamin dan mineral. Faktor penyebab permasalahan gizi pada remaja antara lain kebiasaan makan yang buruk, pemahaman gizi yang buruk, preferensi yang berlebihan terhadap makanan tertentu, dan iklan makanan yang berlebihan di media. Status gizi remaja yang mengikuti penelitian ini dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain kebiasaan sarapan dan jajan. (Helwig, 2020.)

Faktor lain yang menyebabkan permasalahan gizi pada remaja adalah kebiasaan jajanan yang tidak sehat, terutama pada siswa yang sangat gemar ngemil. Kebiasaan melewatkan sarapan pagi akan mempengaruhi asupan gizi, selain itu menyebabkan anda akan ngemil secara berlebihan. Kurangnya sarapan menyebabkan anda kekurangan energi sehingga dapat mengakibatkan lemas, kurang konsentrasi, bahkan pingsan. Oleh karena itu, kebiasaan sarapan yang baik sangat penting. Kebiasaan ngemil yang berlebihan juga dapat mempengaruhi asupan energi, serta dapat menyebabkan obesitas pada remaja karena tidak sarapan terlebih dahulu, sehingga anda cenderung membeli banyak makanan ringan untuk mengatasi rasa lapar. (Helwig, 2020).

Salah satu upaya untuk meningkatkan kesehatan adalah dengan memperbaiki gizi yang dapat dimulai dengan membiasakan sarapan pagi (Almatsier 2009). Proporsi anak dan remaja yang tidak rutin sarapan pagi sebesar 16,9% hingga 59%. Selain itu, 26,1% anak usia sekolah hanya mengonsumsi air putih untuk sarapan dan 44,6% asupan energi dari sarapan pagi kurang dari 15% AKG (Kementerian Kesehatan 2020).

Melewatkan sarapan akan membuat anda lapar sehingga menyebabkan anda membeli makanan ringan atau bahkan mengonsumsi makanan ringan yang berkalori tinggi (Koca, 2017). Pola konsumsi yang tidak sehat mempunyai dampak negatif terhadap kesehatan. Upaya meningkatkan kesehatan dapat dilakukan dengan

membiasakan sarapan pagi. Melewatkan sarapan bisa membuat anda lapar dan menyebabkan anda membeli camilan berkalori tinggi. (Suwarni., 2023)

b. cara mengukur status gizi remaja

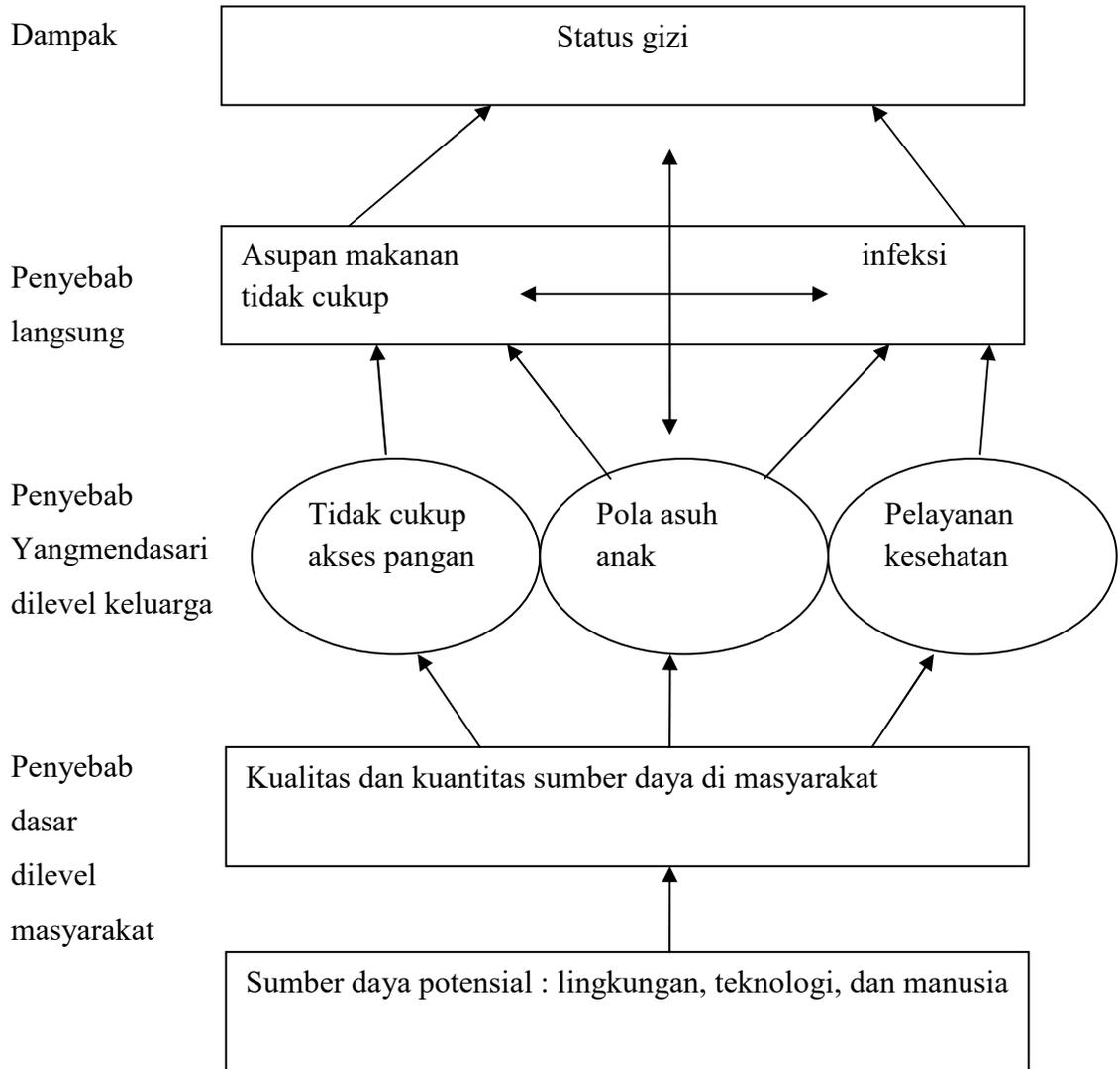
Gizi kurang 3 SD sd <-2 SD

Gizi baik -2 SD sd +1 SD

Gizi lebih +1 SD sd +2 SD

Obesitas > +2 SD

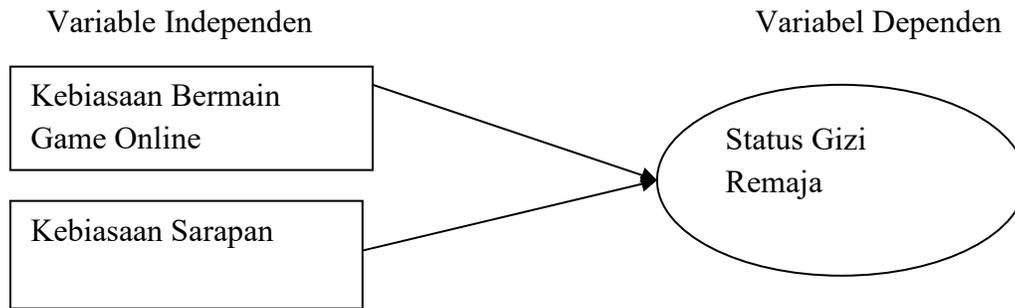
D. Kerangka Teori



Gambar 1.1 Kerangka Teori

Sumber :Unicef (1990)

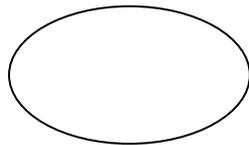
E. Kerangka Konsep



Keterangan :



: Variabel Independen.



: Variabel Dependen.



: Hubungan Antara Variabel.

Gambar 1.2 Kerangka Konsep

F. Hipotesis Penelitian

Ha :

1. Ada hubungan kebiasaan sarapan dengan status gizi pada remaja di SMKN 6 Kota Kupang.
2. Ada hubungan kebiasaan bermain game online dengan status gizi pada remaja di SMKN 6 Kota Kupang.

Ho:

1. Tidak ada hubungan kebiasaan sarapan dengan status gizi pada remaja di SMKN 6 Kota Kupang.
2. Tidak ada hubungan kebiasaan bermain game online dengan status gizi pada remaja di SMKN 6 Kota Kupang.

