

KEBIASAAN SARAPAN PADA WANITA DI WILAYAH PERKOTAAN: HUBUNGANNYA DENGAN INDEKS MASSA TUBUH DAN PERSEN LEMAK TUBUH

*Breakfast habits of women in urban areas: correlation to body mass index and
body fat percentage*

Rini Oktaviani*, Debby Endayani Safitri, Yuli Dwi Setyowati

Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Prof. DR. Hamka, Jakarta, Indonesia

*Email kosubjeksi: rinioktaviani823@gmail.com

Submitted: 3 Februari 2021

Revised: 23 Mei 2021

Accepted: 23 Juni 2021

How to cite: Oktaviani, R., Safitri, D. E., & Setyowati, Y. D. (2021). Breakfast habits of women in urban areas: correlation to body mass index and body fat percentage. *ARGIPA (Arsip Gizi Dan Pangan)*, 6(1), 75-82.

ABSTRACT

Breakfast is an activity of eating food in the morning. Skipping breakfast will lead to snack craving, which impact on excessive calorie intake then cause overweight. Women and men with a high percent body fat will experience a higher inflammatory process than women and men with a normal percent body fat. This study aims to determine the relationship between breakfast habits and percent body fat in adult women in urban areas. This study used a cross-sectional design with the criteria of the research subjects being women aged 19-25 years with low physical activity categories. This research was conducted in September-October 2020 when Large-Scale Social Restrictions were being implemented because the research site was in the red zone due to Covid-19. The research sample was 90 women, data collection on breakfast habits was obtained using a food recall questionnaire. Based on the results of the study, it can be concluded that breakfast habits are related to percent body fat ($p < 0.05$), but not related to BMI ($p > 0.05$), so it is recommended to get used to breakfast and eat a more diverse breakfast.

Keywords: BMI, Body fat, Breakfast habits

ABSTRAK

Sarapan merupakan suatu kegiatan mengonsumsi makanan di waktu pagi, seseorang yang melewati sarapan cenderung akan mengonsumsi kudapan dalam jumlah banyak sehingga memberikan dampak asupan kalori yang berlebih dan dapat menimbulkan masalah berat badan lebih (*overweight*). Wanita dan pria dengan persen lemak tubuh tinggi akan mengalami proses inflamasi yang lebih tinggi dibandingkan wanita dan pria dengan persen lemak tubuh normal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan sarapan dengan persen lemak tubuh pada wanita dewasa di wilayah perkotaan. Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* dengan kriteria subjek penelitian adalah wanita berusia 19-25 tahun dengan aktivitas fisik dengan kategori rendah. Penelitian ini dilakukan di bulan September-Oktober 2020 saat sedang diberlakukannya Pembatasan Sosial Berskala Besar karena tempat penelitian masuk ke dalam zona merah akibat Covid-19. Sampel penelitian sebanyak 90 wanita, pengambilan data kebiasaan sarapan diperoleh menggunakan kuesioner *food recall*. Berdasarkan hasil penelitian maka dapat ditarik

kesimpulan bahwa kebiasaan sarapan berhubungan dengan persen lemak tubuh, namun tidak berhubungan dengan IMT sehingga disarankan agar membiasakan sarapan dan mengonsumsi sarapan yang lebih beragam.

Kata kunci: IMT, Kebiasaan Sarapan, Persen Lemak Tubuh

PENDAHULUAN

Masa pandemi COVID-19 telah mengubah sebagian besar pola makan masyarakat di seluruh dunia, termasuk Indonesia. Perubahan pola makan tersebut juga berpengaruh terhadap status gizi serta asupan yang dikonsumsi oleh masyarakat. Menurut Pusat Studi Pangan dan Gizi Universitas Gajah Mada, masa pandemi COVID-19 mengakibatkan pola konsumsi masyarakat berubah. Masyarakat lebih senang memasak dan makan di rumah karena ada mandat *stay at home*, *social distancing*, dan PSBB sehingga muncul *e-commerce* yang menjadi andalan artinya pola konsumsi mengalami perubahan dari ritel dan gerai luring ke daring. Perubahan pola konsumsi merupakan salah satu determinan terjadinya obesitas di wilayah perkotaan (Safitri & Rahayu, 2020).

Faktor utama yang mendorong keputusan belanja konsumen yaitu ketersediaan produk, fungsi produk, dan pengiriman (kecepatan dan kenyamanan). Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Ardella, 2020), sebanyak 65% subjek menyatakan terdapat peningkatan perilaku memakan kudapan setelah makan malam dan sebesar 73% subjek berupa keinginan terhadap jenis makanan

tertentu. Jenis makanan yang meningkat konsumsinya selama pandemi yaitu makanan berkalori tinggi, makanan manis, dan makanan dalam kemasan.

Usia dewasa awal (19-25 tahun) merupakan periode puncak tumbuh kembang yang ditandai dengan percepatan pertumbuhan dan pematangan global sehingga masa dewasa awal dapat menjadi salah satu indikator profil kesehatan pada masa lanjut kelak. Masa dewasa awal mengalami transisi gaya hidup masyarakat yang telah jauh berbeda dibanding yang dulu (Putri, 2018). Menurut WHO dalam *Global Health Observatory* prevalensi *overweight* di dunia pada tahun 2016 di kelompok usia dewasa (>18 tahun) mencapai angka 39% pada jenis kelamin laki-laki dan 39% pada jenis kelamin perempuan.

Masalah *overweight* dan obesitas juga menjadi masalah kesehatan besar di Indonesia. Menurut data Riskesdas tahun 2018, terjadi kenaikan proporsi *overweight* dan obesitas dari tahun ke tahun. Pada tahun 2018, proporsi *overweight* pada usia di atas 18 tahun mencapai angka 13,6%, angka tersebut naik dari tahun 2013 sebesar 11,5% dan tahun 2007 yaitu sebesar 8,6%. Untuk kasus obesitas, pada tahun 2018 proporsinya sebesar 21,8%, naik dari

tahun 2013 sebesar 14,8% dan tahun 2013 sebesar 14,8%. Di Indonesia proporsi obesitas pada usia dewasa >18 tahun sebesar 21,8%. Salah satu provinsi yang paling tinggi proporsi obesitasnya adalah DKI Jakarta yaitu sebesar 30% (Kemenkes, 2018).

Salah satu metode untuk menilai status gizi adalah dengan mengukur persentase lemak tubuh (Inandia, 2012). Persen lemak tubuh yang tinggi bisa dipengaruhi oleh pola makan yang tidak tepat seperti kebiasaan meninggalkan sarapan. Hal ini akibat dari efek globalisasi yang meningkatkan mobilitas masyarakat menyebabkan waktu yang dimiliki semakin berkurang (Dewi et al., 2010).

Studi di Amerika pada tahun 2005 yang diikuti oleh 2300 orang menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan semakin berkurang dengan bertambahnya usia. Persentase masyarakat yang memiliki kebiasaan sarapan menurun dari 77% pada usia 9 tahun menjadi kurang dari 32% pada usia 19 tahun ke atas (Heriyanto, 2012).

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan pada 5 orang wanita usia dewasa di Kelurahan Kota Bambu Utara menunjukkan bahwa ada 2 orang (40%) orang yang memiliki persen lemak tubuh dalam kategori *overweight*. Berdasarkan uraian di atas dan menyadari dampak negatif bagi usia dewasa awal dari tingginya persen lemak tubuh, maka penulis tertarik melakukan penelitian

tentang persen lemak tubuh di Kelurahan Kota Bambu Utara Jakarta Barat. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan dari kebiasaan sarapan dengan status gizi dan persen lemak tubuh pada wanita usia dewasa awal.

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi penelitian ini adalah wanita usia 19-25 tahun di wilayah Kelurahan Kota Bambu Utara. Sampel ditentukan dengan cara *simple random sampling* berjumlah 90 orang yang memenuhi kriteria inklusi. Kriteria inklusi dalam penelitian ini yaitu wanita usia 19-25 tahun, bersedia menjadi subjek, dan memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah.

Data kebiasaan sarapan menggunakan kuesioner yang diisi langsung oleh subjek, sedangkan untuk data persen lemak tubuh menggunakan metode pengukuran persen lemak tubuh dengan alat *skinfold calliper*, sedangkan untuk data berat badan dan tinggi badan diukur menggunakan timbangan injak digital dan *microtoise*. Pengolahan dan analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji *Chi Square* dan *Fisher Exact* untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan sarapan dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) dan persen lemak tubuh.

HASIL

Karakteristik Subjek

Subjek penelitian ini adalah wanita dewasa di Kelurahan Kota Bambu Utara yang berusia 19-25 tahun. Usia subjek pada kelompok 19-22 tahun sebanyak 43 orang (47,8%) dan yang berusia 23-25 tahun sebanyak 47 orang (52,2%). Data usia memiliki nilai rata-rata sebesar 21,42 dengan standar deviasi 1,8, serta nilai minimum 19 dan maksimum 25.

Kebiasaan sarapan diperoleh dari kuesioner *food recall* yang diisi oleh subjek itu sendiri secara tujuh hari berturut-turut dimulai dari hari pertama pengambilan data. Data tersebut kemudian dianalisis untuk mengetahui total kecukupan energi dari sarapan dan dibandingkan dengan AKE.

Sarapan menyumbang 20-25% dari total energi sehari, apabila subjek melakukan sarapan setiap hari namun energi yang dikonsumsi kurang dari 20%, maka hal tersebut tidak dihitung sebagai sarapan. Menurut (Yunawati et al., 2016), waktu sarapan dimulai dari seseorang bangun tidur sampai dengan jam 9 pagi. Apabila seseorang

mengonsumsi makanan lewat dari jam 9 pagi, maka itu tidak disebut sebagai sarapan. Frekuensi sarapan sebanyak 1-2 kali dalam satu minggu masuk ke dalam kategori jarang, sedangkan frekuensi sarapan ≥ 3 kali dalam seminggu masuk ke dalam kategori sering.

Pengambilan data sarapan pada penelitian ini dilakukan dengan cara subjek mengisi formulir kebiasaan sarapan sendiri selama satu minggu penuh, setelah satu minggu kemudian peneliti mengambil formulir tersebut, kemudian peneliti mengolah hasil tersebut menggunakan *software Nutri Survey*. Apabila hasil yang diperoleh menunjukkan kalori dari sarapan kurang dari 20% AKE atau kurang dari 450 kkal, maka dikategorikan tidak melakukan sarapan.

Berdasarkan Tabel 1, diketahui bahwa subjek yang sering melakukan sarapan ada sebanyak 31 orang (34,4%) dan yang jarang melakukan sarapan sebanyak 59 orang (65,6%). Data kebiasaan sarapan mempunyai nilai rata-rata 0,54 dengan standar deviasi sebesar 0,91, serta nilai minimum 0 dan nilai maksimum 4.

Tabel 1.
Karakteristik subjek berdasarkan usia dan kebiasaan sarapan

Kategori	n	(%)	Mean \pm SD	Min-Max
Usia (Tahun)				
19-21	43	47,8	21,42 \pm 1,8	19-25
22-25	47	52,2		
Kebiasaan Sarapan				
Sering	31	34,4	0,54 \pm 0,91	0-4
Jarang	59	65,6		
Total sampel	90	100		

Tabel 2.
Hubungan kebiasaan sarapan dengan status gizi

Kebiasaan Sarapan	Status Gizi				Total	PR (CI 95%)	p
	Normal		Lebih				
	n	%	n	%			
Sering	23	74,2	8	25,8	31	100	1,122
Jarang	39	66,1	30	33,9	59	100	(0,851-1,480)

Berdasarkan Tabel 2, subjek dengan status gizi lebih memiliki proporsi yang lebih besar pada kategori sarapan jarang sebesar 33,9% dibandingkan dengan kategori sarapan yang sering sebesar 25,8%. Dengan hasil uji statistik yang diperoleh nilai $p=0,431$, dapat disimpulkan tidak ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi berdasarkan IMT.

Tabel 3 menunjukkan bahwa subjek dengan persen lemak tubuh lebih memiliki proporsi yang lebih besar pada kategori jarang sarapan sebesar 45,8% dibanding dengan kategori sarapan jarang yaitu sebesar 22,6%. Hasil uji statistik diperoleh nilai $p=0,031$, maka dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dengan persen lemak tubuh.

DISKUSI

Sarapan merupakan aktivitas mengonsumsi makanan di waktu pagi,

yang bertujuan untuk membantu menghasilkan energi untuk beraktivitas hingga siang hari. Menurut Croezen et al. (2009) kebiasaan melewatkan sarapan dapat membuat seseorang memiliki asupan energi berlebih. Hal ini berhubungan dengan konsumsi kudapan dan makanan tinggi kalori yang berlebih untuk menunggu waktu makan siang.

Penelitian ini menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan tidak berhubungan dengan indeks massa tubuh. Seperti penelitian yang dilakukan oleh (Putra et al., 2018) serta (Irdiana & Nindya, 2017), keduanya menunjukkan tidak ada hubungan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi. Walaupun tidak ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi secara statistik, namun berdasarkan hasil analisis dapat diketahui bahwa wanita usia 19-25 tahun yang jarang melakukan sarapan cenderung memiliki status gizi lebih.

Tabel 3.
Hubungan kebiasaan sarapan dengan persen lemak tubuh

Kebiasaan Sarapan	Persen Lemak Tubuh				Total	PR (CI 95%)	p
	Normal		Lebih				
	n	%	n	%			
Sering	24	77,4	7	22,6	31	100	1,427
Jarang	32	54,2	27	45,8	59	100	(1,056-1,930)

Kebiasaan sarapan yang tidak berhubungan dengan status gizi bisa disebabkan karena wanita usia 19-25 tahun setiap hari melakukan sarapan, hanya saja tidak sesuai dengan standar sarapan yang sesuai. Standar sarapan yang sesuai seharusnya memenuhi 20% dari kebutuhan AKE per harinya. Meskipun melakukan sarapan setiap hari namun frekuensi dan jenis makanan yang dikonsumsi tidak sesuai, maka tidak akan berpengaruh terhadap penurunan atau peningkatan status gizi. Hasil penelitian ini serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari et al. (2012) yang menyatakan rata-rata subjek penelitian biasa melakukan sarapan, hanya kualitas sarapannya yang kurang karena subjek penelitian lebih banyak yang sarapan hanya dengan mengonsumsi jajanan dibandingkan dengan yang mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang.

Pada hasil uji hubungan antara kebiasaan sarapan dengan persen lemak tubuh didapatkan hubungan yang signifikan. Kebiasaan sarapan yang berhubungan dengan persen lemak tubuh terkait oleh asupan lemak wanita usia 19-25 tahun. Subjek yang melewatkan sarapan cenderung mengonsumsi makanan kudapan lebih banyak, sementara sudah diketahui makanan kudapan cenderung tinggi energi dan lemak. Hal ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Mariza & Kusumastuti (2013) yang menyatakan subjek penelitian yang melewatkan sarapan 1,5 kali

mengonsumsi jajanan lebih banyak dibandingkan dengan subjek yang mengonsumsi sarapan. Menurut Larega (2015) terdapat beberapa faktor yang bisa memengaruhi kebiasaan sarapan tiap individu, yaitu perbedaan motivasi tiap individu, ekonomi, sosial budaya, dan kebiasaan dalam keluarga masing-masing subjek.

Pada penelitian ini, faktor yang memengaruhi kebiasaan sarapan dengan persen lemak tubuh dapat disebabkan karena subjek lebih banyak memilih menu sarapan yang tinggi lemak dan kalori seperti nasi udak dan lontong sayur dan kebanyakan subjek yang memiliki persen lemak tubuh tinggi termasuk ke golongan yang tidak teratur melakukan sarapan. Memiliki kebiasaan sarapan yang tidak teratur dapat mengakibatkan peningkatan jumlah lemak dalam tubuh dikarenakan kecenderungan untuk mengonsumsi kudapan dan makanan tinggi kalori. (Croezen et al., 2009).

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah peneliti tidak dapat melakukan wawancara *recall* untuk pengambilan data asupan makan *weekend* secara langsung karena sedang diberlakukan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) di sekitar lokasi penelitian sehingga menyebabkan terjadinya bias selama pengambilan data secara daring lewat *Zoom Meeting* dan *WhatsApp Video Call*. Peneliti juga memiliki kendala saat meminta subjek untuk melakukan wawancara kedua secara daring karena kebanyakan subjek yang sibuk atau tidak bersedia melakukan wawancara

kedua sehingga peneliti menggunakan cara lain yaitu dengan telepon biasa.

SIMPULAN

Pada penelitian ini wanita usia 19-25 tahun di RW 01 Kelurahan Kota Bambu Utara sebagian besar memiliki asupan kebiasaan sarapan dalam kategori jarang. Status gizi dan persen lemak tubuh sebagian besar sampel berada pada kategori lebih. Pada penelitian ini, ditemukan bahwa kebiasaan sarapan berhubungan dengan persen lemak tubuh. Subjek yang sering melewatkan sarapan memiliki persen lemak tubuh lebih tinggi sehingga meningkatkan risiko obesitas. Berdasarkan hasil penelitian maka di sarankan agar membiasakan sarapan dan mengonsumsi beraneka ragam jenis makanan.

DAFTAR RUJUKAN

- Ardella, K. B. (2020). Risiko kesehatan akibat perubahan pola makan dan tingkat aktivitas fisik selama pandemi covid-19. *Jurnal Medika Hutama*, 2(1), 292–297.
- Croezen, S. et al. (2009). Skipping breakfast, alcohol consumption and physical inactivity as risk factors for overweight and obesity in adolescents: results of the E-MOVO project. *European Journal of Clinical Nutrition*, 63(3), 405–412. doi: 10.1038/sj.ejcn.1602950.
- Dewi, R. S., Afridiana, N. & Insanabella, Z. T. (2010). Inovasi Baru Alternatif Sarapan Cerdas Melalui Integrasi Diversifikasi Produk dan Budidaya Air Tawar dengan Rekayasa Pakan Omega-3 Tinggi. Bogor: Institut Pertanian Bogor.
- Heriyanto, M. (2012). Hubungan Asupan Gizi dan Faktor Lain dengan Persen Lemak Tubuh Pada Mahasiswi Prodi Gizi dan Ilmu Komunikasi UI Angkatan 2009 Tahun 2012. {*Skripsi*}. Depok: Fakultas kesehatan Masyarakat, UI.
- Inandia, K. (2012). Kejadian Obesitas Berdasarkan Persen Lemak Tubuh Dan Rasio Lingkar Pinggang Pinggul Serta Faktor-Faktor Lain Yang Berhubungan Pada Prelansia Dan Lansia Kelurahan Depok Jaya. *Skripsi*. Depok: FKM UI
- Irdiana, W. & Nindya, T. S. (2017). Hubungan kebiasaan sarapan dan asupan zat gizi dengan status gizi siswi SMAN 3 Surabaya. *Amerta Nutrition*, 1(3), 227-235. doi: 10.20473/amnt.v1i3.6249.
- Kemenkes RI. (2018). Riset Kesehatan Dasar (Risikesdas). Balitbang Kemenkes RI. Diakses pada: http://www.depkes.go.id/resource/download/infoterkini/materi_rakorpop_2018/Hasil%20Risikesdas%202018.pdf
- Larega, T. S. P. (2015). Effect of breakfast on the level of concentration in adolescents. *Medical Journal of Lampung University*, 4(2), 115-121.
- Mariza, Y. Y., & Kusumastuti, A. C. (2013). Hubungan antara kebiasaan

- sarapan dan kebiasaan jajan dengan status gizi anak sekolah dasar di Kecamatan Pedurungan Kota Semarang. *Journal of Nutrition College*, 2(1), 207-213. 10.21927/ijnd.2015.3(2).77-86.
- Putra, A., Syafira, D., Maulyda, S., Afandi, A., & Wahyuni, S. (2018). Kebiasaan sarapan pada mahasiswa aktif. *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)*, 2(4), 577-586. doi: 10.15294/higeia.v2i4.26803.
- Putri, A. (2018). Pentingnya orang dewasa awal menyelesaikan tugas perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35-40. doi: 10.23916/08430011.
- Safitri, D. E., & Rahayu, N. S. (2020). Determinan status gizi obesitas pada orang dewasa di perkotaan: Tinjauan sistematis. *ARKESMAS (Arsip Kesehatan Masyarakat)*, 5(1), 1-15.
- Sari, A. F. I, Briawan, D., & Dwiriani, C. M. (2012). Kebiasaan dan kualitas sarapan pada siswa remaja di Kabupaten Bogor. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 7(2); 97-102.
- Yunawati, I., Hadi, H., & Julia, M. (2016). Kebiasaan sarapan tidak berhubungan dengan status gizi anak sekolah dasar di Kabupaten Timor Tengah Selatan, Provinsi Nusa Tenggara Timur. *Jurnal Gizi dan Dietetik Indonesia (Indonesian Journal of Nutrition and Dietetics)*, 3(2), 77-86. doi: