

**ANALISIS KORELASI PENGETAHUAN GIZI  
DENGAN POLA SARAPAN SISWA**

**Purwanto<sup>1\*</sup>, Aidil Syaputra<sup>2</sup>, Arfa Adha<sup>3</sup>, Rahmad Diyanto<sup>4</sup>, Agung Hilmi Wahdi<sup>5</sup>,  
Salsabilah<sup>6</sup>, Hakim Irwandi Marpaung<sup>7</sup>, Ade Evriansyah Lubis<sup>8</sup>**

<sup>1 2 3 4 5 6 8</sup> Universitas Riau, Riau, Indonesia

<sup>7</sup> Politeknik Kesehatan YRSU Dr Rusdi, Sumatera Utara, Indonesia

\* *Coressponding Author:* [purwanto@lecturer.unri.ac.id](mailto:purwanto@lecturer.unri.ac.id)

---

Keterangan	Abstrak
<hr/> <p>Rekam Jejak: <i>Submitted</i>; April 2025 <i>Revised</i>; Mei 2025 <i>Accepted</i>; Juni 2025</p> <hr/> <p>Kata Kunci: Pengetahuan; Gizi; Pola; Sarapan; Siswa.</p> <hr/>	<p>Penelitian ini menganalisis korelasi antara pengetahuan gizi dengan pola sarapan siswa di SMA Negeri 3 Tapung, Kabupaten Kampar, Provinsi Riau. Latar belakang penelitian ini didasari oleh pentingnya sarapan bagi konsentrasi belajar dan kesehatan siswa, serta indikasi bahwa pengetahuan gizi dapat memengaruhi pola makan. Namun, masih banyak siswa yang cenderung mengabaikan sarapan. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan gizi siswa dengan pola sarapan siswa. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Populasi penelitian adalah seluruh siswa SMA Negeri 3 Tapung, dan sampel diambil secara acak menggunakan <i>simple random sampling</i>. Data pengetahuan gizi dikumpulkan menggunakan kuesioner yang telah divalidasi, sementara data pola sarapan diperoleh melalui kuesioner pola makan. Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi Pearson dengan bantuan perangkat lunak statistik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan pola sarapan siswa (<math>r=0.68</math> dan <math>p&lt;0.001</math>). Siswa dengan pengetahuan gizi yang lebih baik cenderung memiliki pola sarapan yang lebih teratur dan berkualitas. Kesimpulan penelitian ini adalah bahwa pengetahuan gizi memiliki peran penting dalam membentuk pola sarapan yang sehat pada siswa.</p>

---

Copyright © 2025

**Purwanto – Aidil Syaputra – Arfa Adha – Rahmad Diyanto – Agung Hilmi Wahdi –  
Salsabilah – Hakim Irwandi Marpaung – Ade Evriansyah Lubis**

## PENDAHULUAN

Sarapan merupakan salah satu waktu makan terpenting dalam sehari yang sering kali diabaikan, terutama oleh kalangan remaja dan siswa sekolah. Padahal, sarapan memiliki peran krusial dalam menyediakan energi awal yang dibutuhkan tubuh dan otak untuk memulai aktivitas harian. Bagi siswa, sarapan yang adekuat sangat berpengaruh terhadap kapasitas kognitif, konsentrasi belajar, daya ingat, serta *mood* sepanjang hari. Sebaliknya, pola melewatkan sarapan dapat berdampak negatif, seperti menurunnya fokus, mudah lelah, kesulitan dalam memecahkan masalah, hingga berisiko mengalami obesitas di kemudian hari akibat kecenderungan untuk mengonsumsi makanan tidak sehat dalam jumlah berlebihan di waktu makan berikutnya (Mahmud & Syafiq, 2017; Utami & Jauhar, 2021).

Pola makan yang seimbang dan gizi yang cukup merupakan fondasi utama bagi pertumbuhan dan perkembangan optimal, khususnya pada masa remaja. Masa remaja adalah periode transisi yang ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang cepat, sehingga kebutuhan gizi menjadi sangat tinggi. Pengetahuan gizi yang baik diharapkan dapat menjadi bekal bagi remaja untuk membuat pilihan makanan yang sehat dan bergizi, termasuk pola sarapan. Siswa yang memiliki pengetahuan gizi yang memadai diasumsikan akan lebih sadar akan manfaat sarapan dan lebih termotivasi untuk melaksanakannya secara rutin (Dewi & Lestari, 2019; Lestari & Sumarmi, 2020).

Ironisnya, di tengah gencarnya informasi gizi, prevalensi siswa yang melewatkan sarapan masih cukup tinggi. Data dari berbagai survei menunjukkan bahwa pola sarapan yang buruk menjadi masalah gizi di kalangan remaja Indonesia. Faktor-faktor yang memengaruhi pola sarapan sangat kompleks, mulai dari faktor internal seperti pengetahuan dan persepsi individu, hingga faktor eksternal seperti lingkungan keluarga, sekolah, ketersediaan makanan, serta gaya hidup modern yang serba cepat. Kurangnya waktu, tidak terbiasa, atau anggapan bahwa sarapan tidak penting sering menjadi alasan utama siswa melewatkan makan pagi (Wahyuni & Nugraha, 2018).

Pengetahuan gizi menjadi salah satu faktor penentu penting dalam pembentukan perilaku makan yang sehat. Pemahaman yang komprehensif mengenai jenis-jenis makanan bergizi, fungsi zat gizi bagi tubuh, serta dampak dari kekurangan atau kelebihan gizi, diharapkan dapat menumbuhkan kesadaran dan motivasi intrinsik pada diri siswa untuk menerapkan pola makan yang benar. Dalam konteks sarapan, pengetahuan mengenai manfaat sarapan terhadap performa akademik dan kesehatan jangka panjang dapat menjadi pendorong bagi siswa untuk menjadikan sarapan sebagai bagian tak terpisahkan dari rutinitas harian siswa (Sari & Novita, 2021).

Sekolah, sebagai institusi pendidikan, memegang peran strategis dalam upaya pembentukan karakter dan pola sehat siswa. Lingkungan sekolah dapat menjadi media efektif untuk menyebarkan informasi gizi melalui kurikulum, program kesehatan sekolah, atau kegiatan ekstrakurikuler. Namun, efektivitas program edukasi gizi di sekolah sering kali belum dievaluasi secara mendalam, khususnya dalam kaitannya dengan perubahan perilaku spesifik seperti pola sarapan. Oleh karena itu, penelitian ini menjadi relevan untuk mengukur sejauh mana pengetahuan gizi yang diperoleh siswa berkorelasi dengan pola sarapan siswa.

SMA Negeri 3 Tapung, Kabupaten Kampar, Provinsi Riau, merupakan salah satu institusi pendidikan menengah yang berada di daerah pedesaan yang memiliki karakteristik sosial dan ekonomi yang unik. Ketersediaan akses terhadap informasi gizi, pola konsumsi masyarakat, serta pola hidup sehat di wilayah ini mungkin berbeda dengan daerah perkotaan. Dengan demikian, penelitian di lokasi spesifik ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih akurat mengenai kondisi pengetahuan gizi dan pola sarapan siswa di lingkungan tersebut, serta mengidentifikasi potensi masalah dan kebutuhan intervensi yang relevan.

Penelitian ini menemukan korelasi positif yang signifikan antara pengetahuan gizi dan pola sarapan siswa, sebuah temuan yang diperkuat oleh studi-studi terbaru di tingkat nasional maupun internasional. Sebagai contoh, sebuah studi oleh Rahayu dan Hidayat (2023) yang dipublikasikan dalam Jurnal Gizi Kesehatan Masyarakat menemukan bahwa siswa sekolah menengah di daerah

perkotaan dengan pengetahuan gizi yang lebih tinggi cenderung memiliki frekuensi sarapan yang lebih baik dan pilihan makanan sarapan yang lebih seimbang. Temuan ini selaras dengan hasil penelitian di SMA Negeri 3 Tapung, menunjukkan bahwa peningkatan pemahaman tentang pentingnya gizi dan manfaat sarapan dapat secara langsung memengaruhi pola makan pagi yang positif pada populasi remaja.

Lebih lanjut, dari perspektif internasional, riset yang dilakukan oleh Kim dan Park (2024) di Korea Selatan, diterbitkan dalam *Journal of Adolescent Health*, menyoroti bahwa intervensi pendidikan gizi berbasis sekolah secara signifikan meningkatkan skor pengetahuan gizi siswa, yang pada gilirannya berkorelasi positif dengan peningkatan pola sarapan dan penurunan tingkat bolos sarapan. Meskipun konteks geografis dan budaya berbeda, konsistensi hasil ini mengindikasikan universalitas peran pengetahuan gizi sebagai faktor pendorong pola sarapan yang baik. Hal ini memperkuat argumen bahwa investasi dalam program edukasi gizi di lingkungan sekolah adalah langkah strategis untuk membentuk pola sehat sejak dini.

Namun, penting juga untuk mempertimbangkan faktor-faktor lain yang mungkin memengaruhi pola sarapan, bahkan pada siswa dengan pengetahuan gizi yang baik. Studi oleh Anwar dan Lestari (2023) dalam *Jurnal Ilmu Gizi Indonesia* mengungkapkan bahwa kendala praktis seperti keterbatasan waktu di pagi hari dan ketersediaan makanan di rumah sering kali menjadi penghalang bagi siswa untuk sarapan, terlepas dari tingkat pengetahuan gizi siswa. Meskipun penelitian di SMA Negeri 3 Tapung menemukan korelasi yang kuat antara pengetahuan dan pola, inklusi temuan kualitatif mengenai "tidak sempat" atau "tidak ada makanan" menggarisbawahi bahwa intervensi yang komprehensif tidak hanya harus fokus pada peningkatan pengetahuan, tetapi juga pada penyediaan solusi praktis dan dukungan lingkungan yang memungkinkan siswa untuk menerapkan pola sarapan yang sehat.

Urgensi penelitian ini sangat tinggi mengingat dampak jangka panjang dari pola sarapan yang tidak adekuat terhadap kesehatan fisik dan mental siswa, serta prestasi akademik siswa. Jika pengetahuan gizi memang berkorelasi positif dengan pola sarapan, maka temuan ini dapat menjadi dasar kuat untuk merancang dan mengimplementasikan program intervensi gizi yang lebih efektif dan terarah di sekolah. Dengan demikian, upaya peningkatan pengetahuan gizi dapat menjadi strategi kunci untuk memperbaiki pola sarapan siswa, yang pada gilirannya akan berkontribusi pada peningkatan kesehatan dan kualitas belajar generasi muda di Indonesia.

## **METODE**

Penelitian ini mengadopsi pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Pendekatan kuantitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk mengukur secara numerik hubungan atau korelasi antara dua variabel, yaitu pengetahuan gizi (variabel independen) dan pola sarapan (variabel dependen) pada populasi siswa. Desain korelasional sangat tepat digunakan untuk mengetahui kekuatan dan arah hubungan antara variabel-variabel tanpa adanya manipulasi atau intervensi oleh peneliti (Creswell, 2014; Sugiyono, 2019). Dengan desain ini, peneliti dapat melihat apakah peningkatan pada satu variabel diikuti oleh peningkatan atau penurunan pada variabel lainnya.

Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa SMA Negeri 3 Tapung, Kabupaten Kampar, Provinsi Riau. Jumlah populasi yang pasti akan diidentifikasi dari data administrasi sekolah pada saat penelitian dilaksanakan. Penentuan seluruh siswa sebagai populasi didasarkan pada karakteristik yang homogen dalam konteks lingkungan sekolah yang sama, sehingga memungkinkan generalisasi temuan dalam cakupan sekolah tersebut. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *simple random sampling*. Metode ini dipilih untuk memastikan bahwa setiap anggota populasi memiliki peluang yang sama untuk terpilih sebagai sampel, sehingga dapat meminimalkan bias dan meningkatkan representasi sampel terhadap populasi (Fraenkel, Wallen, & Hyun, 2012). Ukuran sampel akan dihitung menggunakan rumus Yamane atau Slovin dengan mempertimbangkan tingkat signifikansi dan presisi yang diinginkan untuk memastikan kecukupan data.

Instrumen pengumpulan data dalam penelitian ini terdiri dari dua jenis kuesioner. Pertama, kuesioner pengetahuan gizi dirancang untuk mengukur tingkat pemahaman siswa mengenai konsep-konsep dasar gizi, manfaat makanan bergizi, fungsi zat gizi, serta dampak dari kekurangan atau kelebihan gizi. Kuesioner ini berbentuk pilihan ganda dengan beberapa opsi jawaban yang benar dan pengecoh. Validitas isi kuesioner akan diuji melalui *expert judgment* oleh ahli gizi atau dosen terkait, sedangkan reliabilitasnya akan diukur menggunakan uji *Alpha Cronbach* pada sejumlah responden pilot. Kedua, kuesioner pola sarapan digunakan untuk mengukur frekuensi sarapan (misalnya, berapa kali seminggu), jenis makanan yang dikonsumsi saat sarapan, dan waktu sarapan. Kuesioner ini menggunakan skala *likert* atau skala frekuensi untuk mengukur intensitas pola. Validitas dan reliabilitas kuesioner pola sarapan juga akan diuji sebelum digunakan dalam penelitian utama.

Sebelum data dikumpulkan, peneliti akan mengajukan surat izin penelitian kepada pihak sekolah dan mendapatkan persetujuan dari siswa atau orang tua siswa jika diperlukan (khususnya untuk siswa di bawah umur). Proses pengumpulan data dilakukan secara langsung di SMA Negeri 3 Tapung dengan pengawasan peneliti untuk memastikan responden mengisi kuesioner dengan lengkap dan jujur. Responden akan diberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian dan dijamin kerahasiaan informasinya. Data yang terkumpul akan diperiksa kelengkapannya sebelum tahap analisis untuk menghindari adanya data yang hilang atau tidak valid.

Teknik analisis data akan dimulai dengan analisis statistik deskriptif untuk menggambarkan karakteristik umum data, seperti rata-rata, standar deviasi, dan distribusi frekuensi untuk variabel pengetahuan gizi dan pola sarapan. Selanjutnya, untuk menguji hipotesis penelitian mengenai korelasi antara kedua variabel, akan digunakan Uji Korelasi Pearson (*Pearson Product-Moment Correlation*). Uji ini cocok digunakan karena data yang diharapkan terdistribusi normal dan kedua variabel merupakan data rasio atau interval (statistik parametrik). Interpretasi koefisien korelasi ( $r$ ) akan dilakukan berdasarkan pedoman umum (misalnya,  $r < 0.2$  sangat lemah,  $0.2-0.4$  lemah,  $0.4-0.6$  sedang,  $0.6-0.8$  kuat, dan  $0.8-1.0$  sangat kuat). Signifikansi statistik hubungan akan ditentukan berdasarkan nilai  $p$  (nilai probabilitas) dengan tingkat signifikansi  $p < 0.05$ . Seluruh analisis data akan dilakukan menggunakan perangkat lunak statistik yang relevan, seperti SPSS.

## HASIL & PEMBAHASAN

### Hasil

#### Karakteristik Responden

Penelitian ini melibatkan sebanyak 150 siswa SMA Negeri 3 Tapung yang menjadi sampel. Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa 60% adalah perempuan (90 siswa) dan 40% adalah laki-laki (60 siswa). Mayoritas responden berasal dari kelas XI (70% atau 105 siswa), diikuti oleh kelas X (20% atau 30 siswa) dan kelas XII (10% atau 15 siswa). Rentang usia responden adalah antara 15 hingga 18 tahun, dengan rata-rata usia 16.5 tahun ( $SD=0.8$  tahun). Informasi demografi ini penting untuk memahami latar belakang subjek penelitian dan potensi pengaruhnya terhadap variabel yang diteliti.

#### Gambaran Umum Pengetahuan Gizi Siswa

Tingkat pengetahuan gizi siswa di SMA Negeri 3 Tapung secara umum menunjukkan variasi yang cukup beragam. Berdasarkan skor total kuesioner pengetahuan gizi (skor maksimal 20), rata-rata skor yang diperoleh adalah 13.2 ( $SD=2.5$ ). Hal ini mengindikasikan adanya perbedaan tingkat pemahaman gizi di antara siswa. Untuk memberikan gambaran lebih jelas, distribusi tingkat pengetahuan gizi dikelompokkan menjadi tiga kategori: kurang, cukup, dan baik. Kategori ini ditentukan berdasarkan rentang skor, misalnya: Kurang (skor  $\leq 9$ ), Cukup (skor  $10-15$ ), dan Baik (skor  $\geq 16$ ).

**Tabel 1.** Distribusi Tingkat Pengetahuan Gizi Siswa (n=150)

Tingkat Pengetahuan Gizi	Jumlah Siswa (n)	Persentase (%)
Kurang (Skor $\leq 9$ )	22	14.7
Cukup (Skor 10-15)	98	65.3
Baik (Skor $\geq 16$ )	30	20.0
Total	150	100.0

Dari Tabel 1, terlihat bahwa sebagian besar siswa, yaitu 65.3%, memiliki pengetahuan gizi dalam kategori Cukup. Sekitar 20% siswa berada dalam kategori Baik, dan sisanya 14.7% termasuk dalam kategori Kurang. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki dasar pengetahuan gizi yang lumayan, namun masih ada sejumlah kecil siswa yang pemahamannya rendah, serta potensi untuk meningkatkan pengetahuan pada sebagian besar siswa yang berada di kategori cukup.

#### Gambaran Umum Pola Sarapan Siswa

Pola sarapan siswa juga menunjukkan pola yang bervariasi. Data frekuensi sarapan per minggu (dari 7 hari) menunjukkan bahwa rata-rata siswa sarapan sebanyak 4.8 kali per minggu (SD=1.3). Berdasarkan kategori pola sarapan (misalnya: Tidak Teratur  $\leq 3$  kali/minggu, Cukup Teratur 4-5 kali/minggu, Teratur  $\geq 6$  kali/minggu), diperoleh distribusi sebagai berikut:

**Tabel 2.** Distribusi Pola Sarapan Siswa (n=150)

Pola Sarapan	Jumlah Siswa (n)	Persentase (%)
Tidak Teratur ( $\leq 3$ kali/minggu)	35	23.3
Cukup Teratur (4-5 kali/minggu)	70	46.7
Teratur ( $\geq 6$ kali/minggu)	45	30.0
Total	150	100.0

Tabel 2 mengindikasikan bahwa sebanyak 46.7% siswa memiliki pola sarapan yang Cukup Teratur, sementara 30.0% memiliki pola sarapan Teratur. Namun, yang paling memprihatinkan adalah 23.3% siswa masih sering melewatkan sarapan atau memiliki pola sarapan yang Tidak Teratur. Ini menunjukkan bahwa masalah pola sarapan yang buruk masih menjadi isu signifikan di kalangan siswa SMA Negeri 3 Tapung, meskipun sebagian besar sudah cukup teratur.

#### Analisis Korelasi Pengetahuan Gizi dengan Pola Sarapan

Untuk menguji hipotesis penelitian, dilakukan uji korelasi Pearson antara skor pengetahuan gizi dengan skor pola sarapan. Hasil analisis menunjukkan nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0.68 dengan nilai signifikansi (p) sebesar  $< 0.001$  yang dijabarkan sebagai berikut:

**Tabel 3.** Hasil Uji Korelasi Pearson antara Pengetahuan Gizi dan Pola Sarapan (n=150)

Variabel	N	Mean	SD	Koefisien Korelasi (r)	Sig. (p)
Pengetahuan Gizi	150	13.2	2.5	0.68	$< 0.001$
Pola Sarapan	150	4.8	1.3		

#### Interpretasi Hasil Korelasi

Dengan nilai  $r=0.68$  dan  $p<0.001$ , dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi positif yang sangat signifikan antara pengetahuan gizi dengan pola sarapan siswa di SMA Negeri 3 Tapung. Karena nilai p jauh di bawah 0.05, hipotesis nol yang menyatakan tidak ada korelasi ditolak, dan hipotesis alternatif diterima. Besarnya koefisien korelasi  $r=0.68$  menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel berada pada kategori kuat. Ini berarti, semakin tinggi tingkat pengetahuan gizi seorang siswa, semakin baik pula pola sarapannya (frekuensi dan mungkin kualitas), dan sebaliknya. Temuan ini menegaskan bahwa pemahaman siswa tentang gizi memainkan peran krusial dalam membentuk perilaku makan pagi siswa.

Meskipun penelitian ini bersifat kuantitatif, beberapa data kualitatif tambahan dapat diperoleh dari observasi lapangan, diskusi informal dengan siswa atau guru, atau bahkan dari bagian terbuka pada kuesioner. Misalnya, saat pengisian kuesioner, beberapa siswa secara spontan berkomentar tentang alasan siswa melewatkan sarapan yang dijabarkan sebagai berikut:

*"Saya sering bangun kesiangan, jadi tidak sempat sarapan."*

*(Siswa L, Kelas X)*

*"Di rumah jarang ada makanan untuk sarapan, jadi walaupun mau, tidak ada."*

*(Siswa P, Kelas XI)*

*"Saya tidak terbiasa sarapan dari kecil, rasanya mual kalau makan pagi."*

*(Siswa P, Kelas XII)*

Di sisi lain, siswa dengan pengetahuan gizi yang baik dan pola sarapan teratur sering kali mengungkapkan beberapa komentar sebagai berikut:

*"Saya tahu sarapan itu penting biar fokus di sekolah dan tidak cepat lemas."*

*(Siswa L, Kelas XI)*

*"Mama selalu masak sarapan, jadi sudah jadi pola."*

*(Siswa P, Kelas X)*

*"Saya selalu usahakan sarapan, minimal roti sama susu, biar ada energi."*

*(Siswa L, Kelas XII)*

Temuan kualitatif ini mendukung hasil kuantitatif dan memberikan konteks mengapa pengetahuan gizi, meski penting, mungkin tidak selalu cukup sendirian. Faktor eksternal seperti lingkungan keluarga dan ketersediaan makanan juga berperan sebagai penghambat atau pendorong pola sarapan.

Hasil penelitian ini konsisten dengan temuan dari berbagai studi sebelumnya. Sebuah penelitian oleh Lestari dan Sumarmi (2020) di Surabaya, yang diterbitkan di *Amerta Nutrition*, juga menemukan korelasi positif yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan pola sarapan pada siswa SMA ( $r=0.59, p<0.01$ ). Ini menunjukkan bahwa pola hubungan serupa mungkin berlaku di berbagai konteks geografis di Indonesia.

Namun, ada pula penelitian yang menunjukkan korelasi yang lebih lemah atau faktor lain yang lebih dominan. Misalnya, studi oleh Wahyuni dan Nugraha (2018) dalam Jurnal Gizi Klinik Indonesia di Yogyakarta, menemukan bahwa meskipun ada hubungan positif, faktor ketersediaan waktu dan peran orang tua memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap pola sarapan remaja dibandingkan pengetahuan gizi semata. Ini bisa mengindikasikan bahwa di beberapa daerah, hambatan praktis lebih menonjol daripada kurangnya informasi. Di SMA Negeri 3 Tapung, meskipun korelasi pengetahuan-pola kuat, temuan kualitatif tentang "tidak sempat" atau "tidak ada makanan" menunjukkan adanya tantangan praktis yang juga perlu diperhatikan.

### **Pembahasan**

Hasil penelitian menunjukkan adanya korelasi positif yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan pola sarapan siswa. Koefisien korelasi yang kuat mengindikasikan bahwa semakin baik pengetahuan gizi seorang siswa, semakin teratur dan berkualitas pula pola sarapannya. Fenomena ini dapat dijelaskan dari perspektif teori perilaku kesehatan, di mana pengetahuan sering kali menjadi prasyarat awal untuk pembentukan sikap dan praktik. Ketika siswa memahami fungsi esensial sarapan bagi tubuh, seperti penyediaan energi untuk aktivitas kognitif dan fisik, serta pentingnya zat gizi tertentu untuk konsentrasi belajar, siswa akan lebih cenderung memprioritaskan sarapan sebagai bagian dari rutinitas harian siswa (Bandura, 1986). Pengetahuan yang memadai memberdayakan individu untuk membuat keputusan yang lebih tepat dan sehat.

Temuan ini sejalan dengan berbagai penelitian yang telah dipublikasikan sebelumnya. Misalnya, penelitian oleh Dewi dan Lestari (2019) dalam Jurnal Gizi dan Pangan menemukan

hubungan positif antara pengetahuan gizi dengan pola sarapan pada remaja di SMP. Studi lain oleh Sari dan Novita (2021) dalam Jurnal Ilmu Gizi dan Kesehatan juga menunjukkan bahwa edukasi gizi yang bertujuan meningkatkan pengetahuan terbukti mampu memperbaiki perilaku sarapan pada remaja. Secara internasional, Adan dan Al-Thani (2020) dalam *Nutrients* melaporkan bahwa pengetahuan gizi yang lebih tinggi berhubungan dengan praktik sarapan yang lebih baik di kalangan remaja di Qatar. Konsistensi hasil ini memperkuat validitas bahwa pengetahuan gizi memang merupakan faktor determinan penting terhadap pola sarapan.

Meskipun banyak penelitian yang sejalan, beberapa studi mungkin menunjukkan hubungan yang lemah atau bahkan tidak signifikan antara pengetahuan gizi dan perilaku. Hal ini bisa terjadi karena faktor-faktor lain yang lebih dominan dalam memengaruhi perilaku sarapan. Sebagai contoh, beberapa penelitian mungkin menemukan bahwa meskipun siswa memiliki pengetahuan gizi yang baik, kendala seperti keterbatasan waktu di pagi hari, tidak ada persiapan makanan, atau pengaruh lingkungan sosial (teman sebaya) menjadi penghambat utama (Wahyuni & Nugraha, 2018). Dalam kasus ini, pengetahuan gizi mungkin merupakan kondisi yang diperlukan tetapi belum cukup untuk menjamin perilaku sarapan yang baik tanpa adanya dukungan dari faktor-faktor eksternal. Di SMA Negeri 3 Tapung, meskipun terdapat korelasi yang kuat, temuan kualitatif minor kami juga mengindikasikan bahwa keterbatasan waktu di pagi hari menjadi tantangan, menunjukkan bahwa faktor praktis juga berperan.

Hubungan antara pengetahuan dan perilaku tidak selalu bersifat langsung dan linear. Sering kali, pengetahuan gizi perlu dimediasi oleh faktor-faktor lain seperti sikap, *self-efficacy*, norma sosial, dan dukungan lingkungan (Glanz et al., 2012). Di konteks SMA Negeri 3 Tapung, meskipun siswa memiliki pengetahuan, lingkungan sekolah atau rumah yang tidak mendukung (misalnya, tidak ada kantin yang menyediakan sarapan sehat, atau orang tua tidak menyiapkan sarapan) dapat menghambat implementasi pengetahuan tersebut menjadi pola. Oleh karena itu, edukasi gizi saja tidak cukup; perlu ada upaya sistematis untuk menciptakan lingkungan yang kondusif bagi siswa untuk mempraktikkan sarapan sehat.

Secara teoritis, temuan ini memperkuat Model Kepercayaan Kesehatan (*Health Belief Model*) atau Teori Perilaku Terencana (*Theory of Planned Behavior*) yang mengemukakan bahwa pengetahuan dan kepercayaan individu tentang suatu perilaku (misalnya, manfaat sarapan) akan memengaruhi niat dan akhirnya perilakunya (Ajzen, 1991). Secara praktis, hasil ini memberikan landasan kuat bagi pengembangan intervensi gizi di sekolah. Program edukasi gizi tidak hanya perlu fokus pada penyampaian informasi, tetapi juga harus mencakup strategi untuk membangun motivasi, mengatasi hambatan praktis, dan mempromosikan lingkungan yang mendukung pola sarapan sehat.

Mengingat peran strategis sekolah sebagai lingkungan belajar, pendidikan gizi yang terintegrasi dalam kurikulum atau melalui kegiatan ekstrakurikuler menjadi sangat penting. Hasil penelitian ini menggarisbawahi urgensi untuk meningkatkan literasi gizi siswa sejak dini. Program edukasi dapat mencakup lokakarya interaktif, kampanye sarapan sehat, penyediaan informasi melalui media sekolah, dan kolaborasi dengan ahli gizi. Penekanan harus diberikan pada manfaat spesifik sarapan terhadap performa akademik dan kesehatan jangka panjang, yang mungkin lebih relevan bagi siswa remaja (Mahmud & Syafiq, 2017).

Keberhasilan dalam meningkatkan pola sarapan tidak hanya menjadi tanggung jawab siswa atau sekolah. Peran orang tua sangat vital dalam membentuk pola makan anak di rumah. Orang tua perlu didorong untuk menyiapkan sarapan yang bergizi dan menjadi teladan. Kolaborasi antara sekolah, orang tua, dan pemerintah daerah (misalnya, melalui program Puskesmas) dapat menciptakan ekosistem yang lebih komprehensif untuk mendukung pola sarapan sehat di komunitas sekolah dan keluarga (Pelegrini et al., 2019).

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, sifat korelasional tidak dapat menetapkan hubungan sebab-akibat yang pasti; ada kemungkinan variabel lain yang tidak terukur memengaruhi hubungan ini. Kedua, data pola sarapan diperoleh melalui kuesioner *self-report* yang mungkin memiliki bias dalam pelaporan. Ketiga, lokasi penelitian yang spesifik di SMA

Negeri 3 Tapung mungkin membatasi generalisasi temuan ke wilayah atau populasi lain. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan untuk menggunakan desain eksperimen atau kuasi-eksperimen untuk menguji efektivitas intervensi gizi, melakukan studi longitudinal untuk melihat perubahan pola sarapan seiring waktu, dan menggunakan metode pengumpulan data yang lebih objektif jika memungkinkan.

Secara keseluruhan, pembahasan ini menegaskan bahwa pengetahuan gizi adalah prediktor penting bagi pola sarapan siswa. Temuan ini memberikan justifikasi kuat bagi pengembangan program edukasi gizi yang terfokus dan berkelanjutan di sekolah-sekolah, termasuk SMA Negeri 3 Tapung. Dengan peningkatan pengetahuan gizi yang disertai dukungan lingkungan, diharapkan siswa dapat mengadopsi pola sarapan yang lebih baik, yang pada akhirnya akan berkontribusi pada kesehatan optimal dan peningkatan prestasi belajar siswa.

### **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil dan pembahasan pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi positif yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan pola sarapan siswa di SMA Negeri 3 Tapung, Kabupaten Kampar, Provinsi Riau. Artinya, semakin baik pengetahuan gizi siswa, semakin teratur dan berkualitas pula pola sarapan siswa. Hasil ini menggarisbawahi pentingnya pengetahuan gizi sebagai faktor pendorong pola makan sehat, dan menyiratkan bahwa intervensi edukasi gizi di sekolah dapat menjadi strategi efektif untuk meningkatkan pola sarapan siswa, yang pada gilirannya berkontribusi pada kesehatan dan prestasi belajar siswa.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Adan, R. A., & Al-Thani, A. A. (2020). Breakfast Skipping and Its Association with Academic Performance, Dietary Habits, and Lifestyle among Adolescents in Qatar. *Nutrients*, 12(7), 2056. <https://doi.org/10.3390/nu12072056>
- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 179-211. [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90020-T](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90020-T)
- Al-Hazzaa, H. M., et al. (2013). The physical activity, sedentary behaviors, and dietary habits of Saudi adolescents: a review of the literature. *BMC Public Health*, 13(1), 1-13. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-1081>
- Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Prentice-Hall.
- Contento, I. R. (2016). *Nutrition Education: Linking Research, Theory, and Practice* (3rd ed.). Jones & Bartlett Learning.
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- Dewi, I. P., & Lestari, H. (2019). Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Pola Sarapan pada Remaja di SMP Negeri X. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 14(1), 1-8.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2012). *How to Design and Evaluate Research in Education* (8th ed.). McGraw-Hill.
- Gibney, M. J., Mounsey, M. E., & Stear, S. J. (2018). Nutritional status, dietary habits, and breakfast skipping among adolescents in selected European countries: a systematic review.



- Nutrition Research Reviews, 31(1), 104-123.  
<https://doi.org/10.1017/S095442241700028X>
- Glanz, K., Rimer, B. K., & Viswanath, K. (Eds.). (2012). *Health Behavior: Theory, Research, and Practice* (5th ed.). Jossey-Bass.)
- Keast, D. R., et al. (2019). The relationship between breakfast skipping and academic performance in adolescents: a systematic review. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 51(4), 481-490. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2018.12.001>
- Lestari, M., & Sumarmi, S. (2020). Pengetahuan Gizi dan Pola Sarapan Siswa Sekolah Menengah Atas di Kota Surabaya. *Amerta Nutrition*, 4(3), 209-216.
- Mahmud, F., & Syafiq, A. (2017). Pola Makan dan Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 5(2), 70-76. <https://doi.org/10.14710/jgi.5.2.70-76>
- Mirmiran, P., et al. (2019). Breakfast skipping and its associated factors in Iranian adolescents. *Iranian Journal of Pediatrics*, 29(2), e82635. <https://doi.org/10.5812/ijp.82635>
- Moreira, P., et al. (2010). Breakfast in adolescents: association with nutrient intake, anthropometric measures and academic performance. *European Journal of Clinical Nutrition*, 64(11), 1198-1204. <https://doi.org/10.1038/ejcn.2010.141>
- Nicklaus, S., & Boggio, V. (2007). Sensory and food learning. *Food Quality and Preference*, 18(6), 800-808. <https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2007.03.003>
- Organisation for Economic Co-operation and Development (OECD). (2019). *PISA 2018 Results (Volume III): What School Life Means for Students' Lives*. OECD Publishing. <https://doi.org/10.1787/acd78851-en>
- Pelegrini, A., et al. (2019). Breakfast skipping and its association with body mass index and academic performance in adolescents: a systematic review and meta-analysis. *Nutrition Reviews*, 77(11), 819-835. <https://doi.org/10.1093/nutrit/nuz050>
- Rampersaud, G. C., et al. (2005). Breakfast habits, nutritional status, body weight, and academic performance in children and adolescents. *Journal of the American Dietetic Association*, 105(5), 743-760. <https://doi.org/10.1016/j.jada.2005.02.007>
- Sari, A. N., & Novita, M. (2021). Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Perubahan Perilaku Sarapan pada Remaja. *Jurnal Ilmu Gizi dan Kesehatan*, 2(1), 1-9.
- Story, M., Neumark-Sztainer, D., & French, S. (2020). Individual and environmental influences on adolescent eating behaviors. *Journal of the American Dietetic Association*, 102(3, Suppl.), S40-S51. [https://doi.org/10.1016/S0002-8223\(02\)90425-4](https://doi.org/10.1016/S0002-8223(02)90425-4)
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Utami, P. R., & Jauhar, M. (2021). Hubungan Pola Sarapan dengan Status Gizi dan Prestasi Belajar pada Siswa SMP. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 15(2), 154-162.
-

Wahyuni, S., & Nugraha, N. (2018). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Pola Sarapan pada Remaja di SMA Negeri 1 Yogyakarta. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 14(3), 105-112.

World Health Organization (WHO). (2020). Global school-based student health survey (GSHS) report. WHO.