

**PROGRAM STUDI S1 KEBIDANAN DAN PROFESI BIDAN FAKULTAS  
KESEHATAN DAN INFORMATIKA INSTITUT KESEHATAN PAYUNG  
NEGERI PEKANBARU**

**Penelitian, 18 mei 2025**

**Salmi**

**Hubungan Asupan Sarapan Pagi, Makan Siang Dan Jajanan Sehat  
Terhadap Status Gizi Pada Remaja Putri**

**x + 63 Halaman + 2 Tabel + 3 gambar + 9 lampiran**

**ABSTRAK**

Remaja merupakan kelompok usia yang rentan mengalami berbagai permasalahan gizi, seperti anemia, stunting, obesitas, dan kekurangan zat gizi mikro. Kondisi ini salah satunya disebabkan oleh pola makan yang tidak teratur dan rendahnya konsumsi makanan bergizi. Pola makan yang baik melalui sarapan pagi, makan siang, dan pemilihan jajanan sehat berperan penting dalam menjaga status gizi remaja putri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh asupan sarapan pagi, makan siang, dan jajanan sehat terhadap status gizi remaja putri di SMP Negeri 2 Pekanbaru. Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif. Sampel penelitian berjumlah 71 siswi kelas VII yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner mengenai kebiasaan sarapan, makan siang, dan konsumsi jajanan sehat, serta pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT) untuk menentukan status gizi. Analisis dilakukan untuk mengidentifikasi hubungan antara variabel-variabel tersebut. Hasil penelitian menunjukkan adanya gambaran distribusi kebiasaan makan pada siswi, status gizi berdasarkan IMT, serta hubungan antara asupan sarapan, makan siang, dan jajanan sehat dengan status gizi remaja putri dengan Hasil analisis bivariat menggunakan uji Chi-Square menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan pagi ( $p = 0,004$ ), makan siang ( $p = 0,004$ ), dan konsumsi jajanan sehat ( $p = 0,004$ ) dengan status gizi pada remaja putri. Penelitian ini menyimpulkan bahwa pola makan harian berpengaruh terhadap status gizi remaja putri. Secara teoritis, penelitian ini memperkaya literatur mengenai pola makan remaja, sedangkan secara praktis dapat digunakan sebagai bahan edukasi bagi siswi, pihak sekolah, maupun instansi terkait untuk mendorong perilaku makan sehat yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimal.

**Kata kunci:** sarapan pagi, makan siang, jajanan sehat, status gizi, remaja putri

**S1 MIDWIFERY AND MIDWIFERY PROFESSION STUDY PROGRAM,  
FACULTY OF HEALTH AND INFORMATICS, PAYUNG NEGERI  
HEALTH INSTITUTE, PEKANBARU**

**Research, May 18, 2025**

**Salmi**

**The Relationship Between Breakfast, Lunch, and Healthy Snack Intake and  
Nutritional Status in Adolescent Girls**

*x + 63 schemes+ 2 table +3 pict + 9 appendixes*

**ABSTRACT**

Adolescents are a vulnerable age group prone to various nutritional problems such as anemia, stunting, obesity, and micronutrient deficiencies. One of the contributing factors is irregular eating patterns and low consumption of nutritious foods. Proper dietary habits through breakfast, lunch, and healthy snack choices play an important role in maintaining the nutritional status of adolescent girls. This study aimed to determine the effect of breakfast, lunch, and healthy snack intake on the nutritional status of adolescent girls at SMP Negeri 2 Pekanbaru. The research employed a quantitative approach with a descriptive design. The sample consisted of 71 seventh-grade female students selected using the total sampling technique. Data were collected through questionnaires on breakfast habits, lunch, and healthy snack consumption, as well as Body Mass Index (BMI) measurements to determine nutritional status. The analysis was conducted to identify the relationship between these variables. The results showed the distribution of eating habits, nutritional status based on BMI, and the relationship between breakfast, lunch, and healthy snack intake with the nutritional status of adolescent girls. Bivariate analysis using the Chi-Square test indicated a significant relationship between breakfast habits ( $p = 0.004$ ), lunch ( $p = 0.004$ ), and healthy snack consumption ( $p = 0.004$ ) with the nutritional status of adolescent girls. This study concludes that daily eating patterns influence the nutritional status of adolescent girls. Theoretically, this study enriches the literature on adolescent dietary patterns, while practically it can be used as educational material for students, schools, and related institutions to encourage healthy eating behaviors that support optimal growth and development.

**Keywords:** *breakfast, lunch, healthy snacks, nutritional status, adolescent girls*