Journal of Telenursing (JOTING)
Volume 6, Nomor 2, Juli-Desember 2024
e-ISSN: 2684-8988
p-ISSN: 2684-8996
DOI : https://doi.org/10.31539/joting.v6i2.12576

DAMPAK MELEWATKAN SARAPAN PADA REMAJA

Telvie Laura Kasenda[1], Yuni Sufyanti Arief[2], Retno Indarwati[3], Yulia Yunara[4]
Universitas Klabat[1]
Universitas Airlangga[2,3]
Universitas Lambung Mangkurat[4]
telvie.laura.kasenda-2021@fkp.unair.ac.id[1]

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis artikel ilmiah yang meneliti dampak dari melewatkan sarapan pada remaja. Metode yang digunakan adalah *systematic review* dan *The Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta Analysis* (PRISMA) digunakan sebagai pedoman. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa melewatkan sarapan memiliki dampak negatif terhadap kinerja kognitif dan prestasi akademik pada remaja. Selain itu juga dapat meningkatkan risiko kondisi kesehatan yang lebih serius seperti gangguan kardiometabolik dan penyakit tidak menular lainnya seiring dengan perkembangan remaja. Simpulan, sarapan merupakan salah satu faktor penting dalam kesehatan dan perkembangan remaja, sehingga melewatkan sarapan akan memberikan dampak buruk pada remaja. Diperlukan strategi intervensi baik dari tingkat individu, keluarga, sekolah, dan pemerintah dalam perbaikan gizi remaja.

Kata kunci: Kinerja Kognitif, Melewatkan Sarapan, Prestasi Akademik, Remaja

ABSTRACT

This study aims to analyze scientific articles that examine the impact of skipping breakfast on adolescents. The method used is a systematic review and The Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta Analysis (PRISMA) is used as a guideline. The results of this study indicate that skipping breakfast has a negative impact on cognitive performance and academic achievement in adolescents. In addition, it can also increase the risk of more serious health conditions such as cardiometabolic disorders and other non-communicable diseases along with adolescent development. Conclusion, breakfast is one of the important factors in adolescent health and development, so skipping breakfast will have a negative impact on adolescents. Intervention strategies are needed from the individual, family, school, and government levels in improving adolescent nutrition.

Keywords: Academic Achievement, Adolescent, Breakfast Skipping, Cognitive Performance

PENDAHULUAN

Perilaku yang diperoleh selama masa remaja kemungkinan akan terbawa hingga dewasa, sehingga menjadikannya tahap penting dalam perkembangan manusia (Ricotti et al., 2021). Pengaruh penting dari pola makan terhadap kesehatan remaja dan potensi untuk mengikuti kebiasaan ini hingga dewasa kini telah ditetapkan dengan baik melalui bukti yang kuat (Noll et al., 2020). Kebiasaan melewatkan waktu makan belum diteliti secara menyeluruh. Sarapan adalah waktu makan yang tampaknya memiliki dampak

lebih besar terhadap kesehatan daripada waktu makan lainnya. Waktu makan terpenting dalam sehari sering disebut sarapan. Perilaku melewatkan sarapan ditemukan pada sekitar 45% remaja (De Souza et al., 2021).

Kebiasaan sarapan dikaitkan dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) yang lebih tinggi dan prevalensi obesitas pada remaja (Woods et al., 2023). Frekuensi dan jenis makanan yang dikonsumsi saat sarapan dikaitkan dengan asupan energi harian (Zanella, 2022). Banyak proyek penelitian telah meneliti hubungan antara kebiasaan sarapan dan kesehatan umum remaja, keberhasilan akademis, dan kehadiran di sekolah. Menurut penelitian, perkembangan fisik dan mental remaja bergantung pada pola makan yang teratur dan sehat yang terdiri dari makanan sehat setiap hari (Souza et al., 2022). Kesehatan mental, keberhasilan akademis, tingkat aktivitas fisik, dan kualitas hidup seseorang semuanya dikaitkan dengan kuantitas dan kualitas konsumsi sarapan mereka (Suhett et al., 2022). Meskipun demikian, remaja semakin banyak yang melewatkan sarapan.

Remaja sering kali menyebutkan kurangnya waktu, keinginan untuk sarapan, rasa lapar di pagi hari, dan pengendalian berat badan sebagai alasan untuk melewatskan sarapan. Anak perempuan dan remaja adalah mereka yang paling mungkin untuk melewatkan sarapan (Kim & Seo, 2023). Selain itu, melewatkan sarapan memiliki pola sosial ekonomi dan cenderung berkelompok dengan perilaku tidak sehat lainnya seperti pola makan, olahraga, dan kebiasaan tidur yang buruk, seperti banyak perilaku terkait kesehatan lainnya (Gong et al., 2022). Ada ketidakpastian mengenai kontribusi sarapan terhadap perbedaan kesejahteraan, pendidikan, dan kesehatan dibandingkan dengan melewatkan sarapan (Hassan et al., 2022).

Sebelumnya dalam lima tahun terakhir belum adanya kebaharuan pada tinjauan literatur terkait dampak melewatkan sarapan pada remaja oleh peneliti di Indonesia. Manfaat yang didapatkan dari penelitian ini adalah mengetahui dampak jika remaja melewatkan sarapan pagi dan faktor yang melatarbelakangi kejadian melewatkan sarapan pada remaja. Selain itu juga dapat memberikan gambaran dan dasar dalam menentukan strategi intervensi lebih lanjut dalam menangani kejadian melewatkan sarapan ini. Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini adalah untuk melakukan tinjauan sistematis terhadap artikel ilmiah yang meneliti efek melewatkan sarapan pada remaja yang dianggap berpotensi relevan.

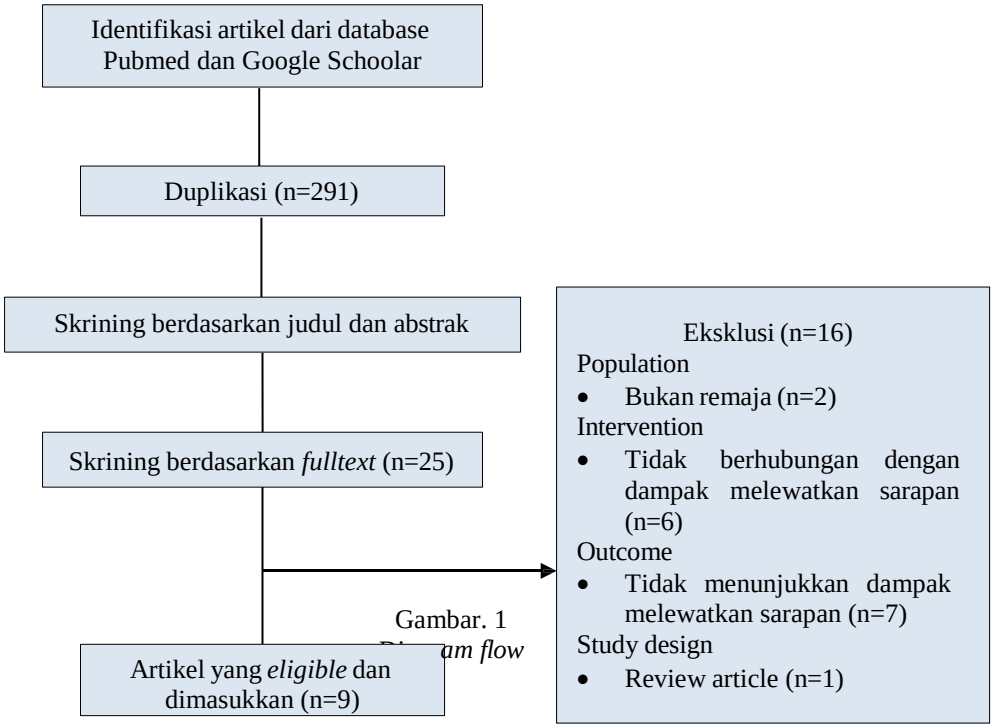
METODE PENELITIAN

The Prefered Reporting Items for Systematic Review and Meta-Analysis (PRISMA) digunakan sebagai panduan dan untuk penilaian kualitas menggunakan *The Joanna Briggs Institute* (JBI). Tinjauan sistematis ini menggunakan data sekunder dari dua database seperti Pubmed dan Google Schoolar, dengan istilah MeSH (((Breakfast Skipping) OR (Breakfast Skip)) AND ((Adolescent*) OR (Teenager)). Kriteria inklusi dalam penelitian ini: (1) artikel yang membahas dampak dari melewatkan sarapan pada remaja dan (2) *open access article* dalam 5 tahun terakhir. Tinjauan sistematis ini menggunakan analisis deskriptif.

Tabel. 1
PICOS framework

PICOS framework	Kriteria Inklusi	Kriteria Eksklusi
Population	Remaja	Bukan remaja
Intervention	Berhubungan dengan dampak	Tidak terkait dengan berhubungan

	melewatkan sarapan	dengan dampak melewatkan sarapan
Comparation	Tidak ada pembanding	
Outcome	Menunjukkan dampak melewatkan sarapan	Tidak menunjukkan dampak melewatkan sarapan
Study Design	Original research articles	Review articles



Gambar. 1
Diagram flow

HASIL PENELITIAN

Hasil dalam tinjauan sistematis ini menemukan 9 artikel yang sesuai dnegan *critical appraisal* berdasarkan The Joanna Briggs Institute (JBI) checklist seperti pada tabel 2.

Tabel 2.
Systematic review

No	Identitas Jurnal	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
1	Abebe L, Mengistu N, Tesfaye T, Kabthymer R, Molla W, Tarekegn D, Wudneh A, Shonor M, and Yimer S. (2022). Breakfast skipping and its relationship with academic performance in Ethiopian school-aged children	*Cross-sectional*	Melewatkan sarapan diidentifikasi sebagai isu kesehatan Masyarakat terutama bagi remaja. Didapatkan bahwa remaja yang melewatkan sarapan memiliki kinerja akademik yang kurang dibandingkan dengan mereka yang sarapan pada pagi hari
2	Khurshid R, Mahmood M, Chaudhry F. 2018. Factors associated with skipping breakfast among day scholarsand boarding adolescent and their effects on their academic performance	*Cross-sectional*	Melewatkan sarapan dikaitkan dengan kualitas diet yang buruk, BMI yang lebih tinggi, dan prestasi akademik yang buruk. Penilaian kelas dan prestasi akademik menunjukkan penyajian sarapan yang buruk dan penggunaan makanan yang enak tetapi kurang bergizi. Di antara mahasiswa yang tinggal di asrama, alasan untuk

No	Identitas Jurnal	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
			melewatkan sarapan adalah makanan yang tidak enak, tidak dimasak dengan baik, dan jumlahnya tidak memadai.
3	Moller H, Sincovich A, Gregory T. 2022. Breakfast skipping and cognitive and emotional engagement at school: a cross-sectional population-level study	*Cross-sectional*	Melewatkan sarapan dikaitkan dengan keterlibatan kognitif dan emosional yang lebih rendah, yang dapat disebabkan oleh mekanisme seperti pasokan energi jangka pendek dan dampak kesehatan jangka panjang. Oleh karena itu, mengurangi prevalensi melewatkan sarapan dapat berdampak positif pada keterlibatan di sekolah.
4	Feye D, Gobena T, Brewis A. 2023. Adolescent breakfast skipping is associated with poorer academic performance: a school-based study from Hidhabu Abote District, Ethiopia	*Cross-sectional*	Secara signifikan ditemukan adanya hubungan antara melewatkan sarapan dan performa akademik . Alasan utama yang diberikan untuk melewatkan sarapan adalah kurangnya waktu, kurangnya nafsu makan di pagi hari, dan kekhawatiran mengenai penambahan berat badan.
5	Dutta P and Nayak V. 2022. Effect of skipping breakfast on cognition and learning in young adults	*Cross-sectional*	Kinerja, perhatian, waktu respons, dan kesiagaan secara keseluruhan secara signifikan lebih tinggi di kalangan konsumen sarapan mahasiswa jika dibandingkan dengan mereka yang melewatkan sarapan, sehingga menyoroti pentingnya konsumsi sarapan harian di kalangan dewasa muda.
6	Tambalis K, Panagiotakos D, Psarra G. 2019. Breakfast skipping in Greek schoolchildren connected to an unhealthy lifestyle profile. Results from the National Action for Children's Health program	*Cross-sectional*	Melewatkan sarapan merupakan hal yang umum di kalangan anak sekolah. Peserta yang melewatkan sarapan cenderung memiliki profil gaya hidup yang tidak sehat.
7	Seyoum D, Tsegaye R, Tesfaye A. 2019. Under nutrition as a predictor of poor academic performance; The case of Nekemte primary school students, Western Ethiopia	*Cross-sectional*	Melewatkan sarapan berpotensi menjadikan anak dan remaja mengalami kekurangan gizi atau stunting sehingga dapat menurunkan performa akademik.
8	Gómez-Fernández N and Francisco-Albert J. 2022. Does skipping breakfast affect academic performance? Evidence from PISA	*Cross-sectional*	Lebih dari 35% remaja siswa melaporkan tidak sarapan sebelum berangkat sekolah, hal ini mempengaruhi prestasi akademik, Dimana terjadi penurunan pada nilai matematika dan sains.
9	Peña-Jorquera H, Campos-Núñez V, Sadarangani K. 2021. Breakfast: A crucial meal for adolescents' cognitive performance according to their nutritional status. the cogni-action project	*Cross-sectional*	Hubungan positif ditemukan pada kinerja kognitif remaja ketika mereka sarapan sebelum melakukan tugas kognitif, tidak melewatkan sarapan secara teratur, menyajikan setidaknya dua komponen kualitas sarapan, dan menyertakan produk susu.

Didapatkan bahwa dengan rutin sarapan pagi maka memiliki manfaat dan efek positif pada kinerja koginitif dan performa akademik pada remaja. Hal ini didukung berdasarkan analisis dari Sembilan artikel di atas yang menyatakan terdapat hubungan yang positif antara kinerja kognitif dan performa akademik di sekolah pada anak dan remaja. Selain

itu, terdapat hubungan melewatkan sarapan pada remaja dengan kejadian kekurangan gizi yang melatarbelakangi kurangnya kinerja kognitif, emosional, dan prestasi akademik di sekolah. Keluarga dan sekolah merupakan tempat utama dan paling penting perannya dalam menyelesaikan masalah ini.

PEMBAHASAN

Studi ini menemukan bahwa sarapan pagi memiliki efek positif pada kinerja kognitif (*cognitive performance).* Sarapan pagi meningkatkan perhatian anak-anak dan remaja, memiliki efek yang sangat bermanfaat ketika siswa menghadapi tugas yang lebih menuntut secara kognitif (Kim et al., 2021). Selain itu, ditemukan bahwa konsumsi sarapan pagi meningkatkan waktu respons yang diukur dengan paradigma Sternberg, pengukuran pemindaian memori untuk pengujian memori jangka pendek (Moller et al., 2021). Efek ini tidak dapat dikonfirmasi dengan tes serupa lainnya yang mengukur waktu respons. Sarapan pagi juga memengaruhi variabilitas kecepatan respons. Remaja yang sarapan pagi menunjukkan variabilitas kecepatan respons yang lebih rendah (Dutta & Nayak, 2022). Adanya efek menguntungkan dari sarapan pada memori jangka pendek dan suasana hati tetapi tidak pada perhatian berkelanjutan (Elseifi et al., 2020). Selain itu juga ditemukan hubungan positif antara konsumsi sarapan dan prestasi akademik (*academic achievement*). Perilaku diet secara keseluruhan memang berkaitan dengan prestasi akademik (Abebe et al., 2022; Moller et al., 2022).

Tinjauan sistematis ini menunjukkan hubungan antara sarapan dengan kinerja kognitif (*cognitive performance)* dan prestasi akademik (*academic achievement*) pada remaja. Sarapan sering digambarkan sebagai waktu makan terpenting dalam sehari. Keteraturan pola makan sehat harian yang terdiri dari makanan sehat penting untuk perkembangan fisik dan mental anak-anak dan remaja (Peña-Jorquera et al., 2021). Kualitas dan keteraturan konsumsi sarapan juga terbukti berhubungan dengan kinerja kognitif dan prestasi akademik (Moller et al., 2021). Meskipun demikian, remaja sering melewatkan sarapan dan prevalensinya cukup tinggi (Sincovich et al., 2022). Selain itu, telah ditunjukkan bahwa melewatkan sarapan sangat umum terjadi di kalangan remaja dengan status sosial ekonomi rendah (Feye et al., 2023). Karena sumber daya masyarakat terbatas, dan kebutuhan tidak terbatas, pilihan antara intervensi kesehatan harus dibuat.

Melewatkan sarapan di kalangan anak-anak dan remaja dikaitkan dengan rendahnya kehadiran di sekolah dan prestasi akademik, penurunan kesejahteraan, serta perilaku diet dan aktivitas fisik yang tidak sehat, yang semuanya terus memberikan dampak buruk sepanjang hidup (Abebe et al., 2022; Gómez-Fernández & Francisco-Albert, 2022). Alasan yang sering dilaporkan mengenai anak-anak dan remaja yang melewatkan sarapan adalah karena keterbatasan waktu, keinginan untuk menikmati sarapan, atau rasa lapar di pagi hari, dan pengendalian berat badan (Aanesen et al., 2020). Melewatkan sarapan merupakan isu penting, khususnya dalam pendidikan gizi anak dan remaja.

Pada remaja, kronotipe pagi lazim terjadi, dengan pergeseran ke arah malam selama masa pubertas dan akhir masa remaja karena beberapa alasan fisiologis, sosial, dan lingkungan yang belum banyak dieksplorasi (Ricotti et al., 2021). Karena kebiasaan makan tampaknya sangat terkait dengan kronotipe dan secara progresif menguat dari masa remaja hingga dewasa, strategi untuk pencegah terjadinya ketidakselarasan sirkadian, pola makan yang tidak sehat, dan risiko penyakit kardiometabolik menjadi penting dimulai dari perbaikan pola sarapan pada masa remaja (Dutta & Nayak, 2022;

López-Gil et al., 2022). Sarapan, makanan pertama di pagi hari, memiliki peran penting dalam keseimbangan energi dan pengaturan pola makan. Ketidakseimbangan berat badan selama periode awal kehidupan dan sepanjang masa remaja dikaitkan dengan konsekuensi kesehatan yang lebih fatal selama hidup, khususnya penyakit tidak menular (Kaoutar et al., 2023).

SIMPULAN

Sarapan memiliki peranan penting dalam kesehatan gizi dan perkembangan bagi remaja. Melewatkan sarapan memiliki pengaruh negatif yang dapat mempengaruhi kinerja kognitif dan prestasi akademik. Selain itu melewatkan sarapan juga dapat menyebabkan kondisi kesehatan yang lebih merugikan seperti risiko gangguan kardiometabolik, hingga penyakit tidak menular sepanjang kehidupan remaja hingga dewasa**.**

SARAN

Prevalensi yang tinggi dan umumnya kondisi ini terjadi pada remaja saat ini sangat mengkhawatirkan. Sehingga diperlukan perbaikan berupa strategi intervensi baik pada tingkat individu, keluarga, sekolah, hingga regulasi pemerintah untuk meningkatkan kesehatan gizi remaja. Mengingat anak dan remaja yang sehat merupakan indikator dari *healthy nation.*

DAFTAR PUSTAKA

Aanesen, A., Katzmarzyk, P. T., & Ernstsen, L. (2020). Breakfast Skipping and Overweight/Obesity in First Grade Primary School Children: A Nationwide Register-Based Study in Iceland. *Clinical Obesity*, *10*(5). https://doi.org/10.1111/cob.12384

Abebe, L., Mengistu, N., Tesfaye, T. S., Kabthymer, R. H., Molla, W., Tarekegn, D., Wudneh, A., Shonor, M. N., & Yimer, S. (2022). Breakfast Skipping and Its Relationship with Academic Performance in Ethiopian School-Aged Children, 2019. *BMC Nutrition*, *8*(1). https://doi.org/10.1186/s40795-022-00545-4

De Souza, M. R., Neves, M. E. A., Souza, A. D. M., Muraro, A. P., Pereira, R. A., Ferreira, M. G., & Rodrigues, P. R. M. (2021). Skipping Breakfast Is Associated with The Presence of Cardiometabolic Risk Factors in Adolescents: Study of Cardiovascular Risks in Adolescents - ERICA. *British Journal of Nutrition*, *126*(2), 276–284. https://doi.org/10.1017/S0007114520003992

Dutta, P., & Nayak, V. K. R. (2022). Effect of skipping Breakfast on Cognition and Learning in Young Adults. *Biomedicine (India)*, *42*(6), 1285–1289. https://doi.org/10.51248/.v42i6.2391

Elseifi, O. S., Abdelrahman, D. M., & Mortada, E. M. (2020). Effect of a Nutritional Education Intervention on Breakfast Consumption Among Preparatory School Students in Egypt. *International Journal of Public Health*, *65*(6), 893–903. https://doi.org/10.1007/s00038-020-01439-7

Feye, D., Gobena, T., Brewis, A., & Roba, K. T. (2023). Adolescent breakfast Skipping is Associated with Poorer Academic Performance: a School-Based Study from Hidhabu Abote District, Ethiopia. *Journal of Health, Population and Nutrition, 42*(1). https://doi.org/10.1186/s41043-023-00424-z

Gómez-Fernández, N., & Francisco-Albert, J. (2022). Does Skipping Breakfast Affect Academic Performance? Evidence from PISA. *Revista de Educacion*, *2022*(398),

11–38. https://doi.org/10.4438/1988-592X-RE-2022-398-551

Gong, W.-J., Fong, D. Y.-T., Wang, M.-P., Lam, T.-H., Chung, T. W.-H., & Ho, S.-Y. (2022). Skipping Breakfast and Eating Breakfast Away from Home Were Prospectively Associated with Emotional and Behavioral Problems in 115,217 Chinese Adolescents. *Journal of Epidemiology*, *32*(12), 551–558. https://doi.org/10.2188/jea.JE20210081

Hassan, B. K., Cunha, D. B., Santos, R. D. O., & Baltar, V. T. (2022). Breakfast Patterns and Weight Status Among Adolescents: A study on the Brazilian National Dietary Survey 2008-2009. *British Journal of Nutrition*, *127*(10), 1549–1556. https://doi.org/10.1017/S0007114521002403

Kaoutar, K., Chetoui, A., Boutahar, K., El Moussaoui, S., El Kardoudi, A., Najimi, M., & Chigr, F. (2023). Breakfast Skipping and Determinant Factors among Moroccan School Adolescents (12-19 Years): The Case of Beni Mellal City. *Portuguese Journal of Public Health*, *41*(3), 179–187. https://doi.org/10.1159/000534082

Kim, H.-S., Jung, S.-J., Mun, E.-G., Kim, M.-S., Cho, S.-M., & Cha, Y.-S. (2021). Effects of a Rice-Based Diet in Korean Adolescents Who Habitually Skip Breakfast: A Randomized, Parallel Group Clinical Trial. *Nutrients*, *13*(3). https://doi.org/10.3390/nu13030853

Kim, J.-S., & Seo, Y. (2023). Breakfast Habits, Sedentary Behavior, and Suicide Among Korean Adolescents: A Cross-Sectional National Study. *PLoS ONE*, *18*(5 MAY). https://doi.org/10.1371/journal.pone.0285312

López-Gil, J. F., Sánchez-Miguel, P. A., Tapia-Serrano, M. Á., & García-Hermoso, A. (2022). Skipping Breakfast and Excess Weight among Young People: The Moderator Role of Moderate-to-Vigorous Physical Activity. *European Journal of Pediatrics*, *181*(8), 3195–3204. https://doi.org/10.1007/s00431-022-04503-x

Moller, H., Sincovich, A., Gregory, T., & Smithers, L. (2021). Breakfast Skipping and Cognitive and Emotional Engagement at School: A Cross-Sectional Population-Level Study. *Public Health Nutrition*, *25*(12), 1–10. https://doi.org/10.1017/S1368980021004870

Moller, H., Sincovich, A., Gregory, T., & Smithers, L. (2022). Breakfast Skipping and Cognitive and Emotional Engagement At School: A Cross-Sectional Population-Level Study. *Public Health Nutrition*, *25*(12), 3356–3365. https://doi.org/10.1017/S1368980021004870

Noll, M., Rodrigues, A. P. S., & Silveira, E. A. (2020). The Health-Related Determinants of Eating Pattern of High School Athletes in Goiás, Brazil. *Archives of Public Health = Archives Belges de Sante Publique*, *78*, 9. https://doi.org/10.1186/s13690-020-0396-3

Peña-Jorquera, H., Campos-Núñez, V., Sadarangani, K. P., Ferrari, G., Jorquera-Aguilera, C., & Cristi-Montero, C. (2021). Breakfast: A Crucial Meal for Adolescents' Cognitive Performance According to Their Nutritional Status. The Cogni-Action Project. *Nutrients*, *13*(4). https://doi.org/10.3390/nu13041320

Ricotti, R., Caputo, M., Monzani, A., Pigni, S., Antoniotti, V., Bellone, S., & Prodam, F. (2021). Breakfast Skipping, Weight, Cardiometabolic Risk, and Nutrition Quality in Children and Adolescents: A Systematic Review of Randomized Controlled and Intervention Longitudinal Trials. *Nutrients*, *13*(10). https://doi.org/10.3390/nu13103331

Sincovich, A., Moller, H., Smithers, L., Brushe, M., Lassi, Z. S., Brinkman, S. A., &

Gregory, T. (2022). Prevalence of Breakfast Skipping Among Children and Adolescents: A Cross-Sectional Population Level Study. *BMC Pediatrics*, *22*(1). https://doi.org/10.1186/s12887-022-03284-4

Souza, M. R. D., Neves, M. E. A., Souza, A. D. M., Muraro, A. P., Pereira, R. A., Ferreira, M. G., & Rodrigues, P. R. M. (2022). Invited Letter to Editor in Response to: Highlights About The Association Of Health And Skipping Breakfast In Adolescents and Adults. *British Journal of Nutrition*, *128*(4), 782–783. https://doi.org/10.1017/S0007114521003895

Suhett, L. G., Lopes, L. J., Silva, M. A., Vieira Ribeiro, S. A., Hermsdorff, H. M., Shivappa, N., Hébert, J. R., & Novaes, J. F. D. (2022). Interaction Effect Between Breakfast Skipping and Sedentary Behavior in The Dietary Inflammatory Potential of Brazilian school-age children. *Nutrition*, *102*. https://doi.org/10.1016/j.nut.2022.111749

Woods, N., Seabrook, J. A., Haines, J., Stranges, S., Minaker, L., O'Connor, C., Doherty, S., & Gilliland, J. (2023). Breakfast Consumption and Diet Quality of Teens in Southwestern Ontario. *Current Developments in Nutrition*, *7*(2). https://doi.org/10.1016/j.cdnut.2022.100003

Zanella, P. B. (2022). Highlights about The Association of Health and Skipping Breakfast in Adolescents and Adults. *British Journal of Nutrition*, *128*(4), 673–674. https://doi.org/10.1017/S0007114521003755