

ABSTRAK

HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN TERHADAP STATUS GIZI REMAJA SMP NEGERI 8 KOTA BANDAR LAMPUNG

Oleh
PUTERI SAHRA SALSABILA

Latar Belakang: Lebih dari 340 juta anak dan remaja berusia 5-19 tahun mengalami kelebihan berat badan atau obesitas pada tahun 2016. Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, terjadi peningkatan proporsi berat badan lebih pada tahun 2018. Salah satu faktor diet yang mempengaruhi berat badan dan asupan energi adalah makan sarapan. Tidak seimbang asupannya dan keluaran energi akan mengakibatkan penambahan berat badan.

Metode: Penelitian ini menggunakan analitik observasional dengan desain penelitian *cross-sectional*. Penelitian ini dilakukan September-Desember 2022 dengan menggunakan kuesioner. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa SMP Negeri 8 Kota Bandar Lampung pada bulan September-Desember 2022 dengan jumlah sampel sebanyak 66 siswa yang mewakili tiap angkatan yang dipilih dengan metode *proportionated stratified random sampling*. Pada penelitian ini digunakan uji *Chi-square* untuk menganalisis data.

Hasil: Didapatkan hasil bahwa pada hari sekolah sebanyak 29 siswa tidak sarapan, diantaranya terdapat 14 orang dengan gizi lebih (21,2%) dan pada hari libur sebanyak 30 siswa tidak sarapan dan diikuti oleh 14 siswa dengan gizi lebih (21,2%) dengan *p-value* 0,004 dan 0,008, sehingga nilai $p < \alpha$ ($\alpha = 0,05$).

Kesimpulan: Terdapat hubungan yang bermakna dan signifikan secara statistik terhadap hubungan sarapan dengan status gizi remaja SMP Negeri 8 Kota Bandar Lampung.

Kata kunci : Gizi lebih, remaja, sarapan

ABSTRACT

CORRELATION OF BREAKFAST ON NUTRITIONAL STATUS OF ADOLESCENT IN JUNIOR HIGH SCHOOL 8 BANDAR LAMPUNG

Oleh
PUTERI SAHRA SALSABILA

Background: More than 340 million children and adolescents aged 5-19 years were overweight or obese in 2016. According to Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) data, there was an increase in the proportion of overweight in 2018. One of the dietary factors that affect body weight and energy intake is eating breakfast. An imbalance between energy intake and output will result in weight gain.

Methods: This research uses observational analytic with cross-sectional research design. This research was conducted September-December 2022 using a questionnaire. The population in this study were all students of Junior High School 8 Bandar Lampung in September-December 2022 with a total sample of 66 students representing each batch selected using the proportional stratified random sampling method. In this study, the *Chi-square* test was used to analyze the data.

Results: It was found that on school days as many as 29 students did not have breakfast with 14 of them being overweight (21.2%) and on holidays as many as 30 students did not have breakfast followed by 14 students with overweight (21.2%) with a p-value of 0.004 and 0,008, so that the value of $p < \alpha$ ($\alpha = 0,05$).

Conclusion: There is a significant and statistically significant relationship between breakfast and the nutritional status of adolescents at Junior High School 8 Bandar Lampung.

Keywords: Adolescents, breakfast, overweight.