

HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN, ASUPAN ENERGI DARI *SNACKING*, DAN INTENSITAS MENGGUNAKAN *GADGET* DENGAN GIZI LEBIH PADA ANAK SD DI RW 02 CIPEDAK

Lativa Nur Aini

ABSTRAK

Gizi lebih merupakan salah satu masalah yang masih tinggi terjadi pada anak usia sekolah dasar. Gizi lebih banyak dipengaruhi oleh kebiasaan anak tidak melakukan sarapan, kebiasaan anak mengemil cemilan tinggi kalori, intensitas anak dalam menggunakan *gadget* yang membuat aktivitas fisik anak menjadi rendah, faktor genetik, dan juga faktor lingkungan lainnya. Gizi lebih pada anak dapat memicu terjadinya depresi, beresiko obesitas saat dewasa, dapat meningkatkan risiko diabetes melitus tipe 2 dan penyakit jantung. Di Indonesia, prevalensi gizi lebih pada anak usia 5-12 tahun mencapai 18,8%. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui hubungan kebiasaan sarapan, asupan energi dari *snacking*, dan intensitas menggunakan *gadget* dengan kejadian gizi lebih pada anak SD di RW 02 Cipedak tahun 2021. Penelitian ini menggunakan metode *cross sectional*. Sampel pada penelitian ini berjumlah 71 responden dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Analisis bivariat menggunakan uji *chi-square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan dengan kejadian gizi lebih ($p\ value = 0,015$) dan terdapat hubungan antara asupan energi dari *snacking* dengan kejadian gizi lebih ($p\ value = 0,00$). Namun, tidak terdapat hubungan antara intensitas menggunakan *gadget* dengan kejadian gizi lebih ($p\ value = 0,866$).

Kata Kunci : Gizi Lebih, Kebiasaan Sarapan, Asupan Energi dari *Snacking*, Intensitas Menggunakan *Gadget*

RELATIONSHIP BETWEEN BREAKFAST HABIT, ENERGY INTAKE FROM SNACKING, AND INTENSITY OF USING GADGET WITH OVERWEIGHT IN ELEMENTARY SCHOOL CHILDREN IN RW 02 CIPEDAK

Lativa Nur Aini

ABSTRACT

Overweight is one of the high problems in elementary school children. Nutrition is more influenced by the habit of children not eating breakfast, the habit of snacking on high-calorie foods, the intensity of the children using gadgets that make children's physical activity low, genetic factors, and also other environmental factors. Overweight in children can cause problems. The impact if a child overweight among other things trigger depression, risk of obesity as an adult, can increase the risk of type 2 diabetes mellitus and heart disease. In Indonesia, the prevalence of overweight in children aged 5-12 years reaches 18.8%. The study was to determine the relationship between breakfast habits, energy intake from snacking, and the intensity of using gadgets with the incidence of overweight in elementary school children in RW 02 Cipadak in 2021. This study used a cross sectional method. The sample on this research totaled 71 respondents used purposive sampling technique. Bivariate analysis using the chi-square test. The results showed that there was a relationship between breakfast habits and the incidence of overweight (p value = 0.015) and there was a relationship between energy intake from snacking and the incidence of overweight (p value = 0.00). However, there was no relationship between the intensity of using gadgets and the incidence of overweight (p value = 0.866).

Key Word : Overweight, Breakfast Habit, Energy Intake from Snacking, Intensity of Using Gadget