

# HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN DENGAN KEJADIAN GIZI LEBIH PADA REMAJA DI SMAN 6 DEPOK

Riana Angelyna Manurung

## Abstrak

Sarapan adalah kegiatan mengonsumsi makanan dan minuman yang memberikan sekitar 25% kebutuhan gizi sehari yang dapat dikonsumsi pada waktu pagi hari dan bisa dilakukan sejak bangun pagi sampai jam 9 pagi. Pada remaja, sarapan penting dilakukan untuk mencukupi kebutuhan sehari karena dapat memberikan energi untuk beraktivitas, mengontrol berat badan, dan mencegah gizi lebih. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan kebiasaan sarapan dengan kejadian gizi lebih yang meliputi karakteristik responden (usia, jenis kelamin), energi sarapan, protein sarapan, dan aktivitas fisik pada remaja di SMAN 6 Depok. Penelitian ini menggunakan metode *cross sectional*. Besar sampel berjumlah 87 responden dengan menggunakan teknik *random sampling*. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April-Mei tahun 2016. Analisa bivariat menggunakan uji chi-square. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dengan kejadian gizi lebih ( $P=0,005$ ), asupan energi sarapan dengan kejadian gizi lebih ( $P=0,000$ ), antara asupan protein sarapan dengan kejadian gizi lebih ( $P=0,000$ ), dan aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih ( $P=0,027$ ).

**Kata kunci :** Kebiasaan sarapan, gizi lebih, remaja

# **THE RELATIONSHIP BETWEEN BREAKFAST HABIT WITH OCCURENCE OF OVERWEIGHT ON ADOLESCENT IN SMAN 6 DEPOK**

**Riana Angelyna Manurung**

## **Abstract**

Breakfast is an activity, consuming food and drink that can give 25% daily nutrition which can be consumed in the mornings and can be done since getting up in the morning until 9 am. In adolescents, breakfast is important to sufficient the daily needs because it can provide energy for activity, weight control, and prevent overweight. The aims for this research were to find out the relationship of breakfast habits to the occurrence of overweight on adolescents which include student's characteristic (age, sex), breakfast habits, breakfast energy, breakfast protein and physical activity in SMAN 6 Depok. This research used *cross sectional* method. The amounts of sample were 87 respondents using *random sampling* technique. This research was done in April-May 2016. Bivariate analysis used the chi-square test. The result showed a significant relationships between breakfast habits with occurrence of overweight ( $P=0,005$ ), breakfast energy intake with occurrence overweight ( $P=0,000$ ), breakfast protein intake with occurrence overweight ( $P=0,000$ ), and physical activity with occurrence overweight ( $P=0,027$ ).

**Keyword:** Breakfast habits, overweight, adolescent