

HUBUNGAN KEBIASAAN DAN KUALITAS SARAPAN, ASUPAN ENERGI, AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI LEBIH PADA SISWA KELAS XI SMAN 2 CIBINONG TAHUN 2016

Laras Pintoko Prastika Dewi

Abstrak

Gizi lebih merupakan salah satu masalah gizi di masyarakat, khususnya remaja. Remaja gizi lebih memiliki resiko yang cukup besar untuk menderita penyakit degeneratif saat dewasa. Prevalensi gizi lebih di Indonesia dan di Jawa Barat sebesar 7,3% dan 7,0%. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kebiasaan dan kualitas sarapan, asupan energi, aktivitas fisik dengan status gizi lebih siswa. Penelitian ini menggunakan desain studi *cross sectional* dengan jumlah sampel sebanyak 84 responden. Uji statistik yang digunakan adalah uji *chi square* untuk analisis bivariat. Hasil penelitian ini menunjukkan 72,6% responden mengalami gizi lebih. Uji *chi square* menunjukkan adanya hubungan antara kebiasaan sarapan ($p=0,002$), pengetahuan gizi ($p=0,019$), aktivitas fisik ($p=0,038$) dengan status gizi lebih siswa. Berdasarkan analisis multivariate didapat hasil bahwa faktor yang paling dominan adalah asupan energi ($p= 0,005$ dan $OR= 2,6$). Dapat disimpulkan bahwa kejadian gizi lebih responden kelas XI SMAN 2 Cibinong sebesar 72,6%. Hal yang dapat disarankan bagi SMAN 2 Cibinong adalah dengan memberikan penyuluhan dan edukasi mengenai pentingnya sarapan pagi dan pengetahuan gizi untuk pola makan yang sehat.

Kata kunci: Kebiasaan Sarapan, Aktivitas Fisik, Asupan Energi, Remaja, Status Gizi Lebih

RELATIONSHIP BETWEEN BREAKFAST HABIT AND QUALITY, ENERGY INTAKE, PHYSICAL ACTIVITY WITH OVERWEIGHT STATUS IN STUDENTS CLASS XI OF 2 SENIOR HIGH SCHOOL CIBINONG YEAR 2016

Laras Pintoko Prastika Dewi

Abstract

Overweight is one of the nutritional problems in the community, especially teenagers. Adolescent nutrition has a substantial risk to suffer from degenerative diseases in adulthood. The prevalence of overweight in Indonesia and in West Java by 7.3% and 7.0%. The purpose of this study was to determine the relationship habits and quality of breakfast, energy intake, physical activity with overweight status of students. This study using *cross sectional* study design with a total sample of 84 respondents. The statistical test used was *chi square* test for the bivariate analysis. The results showed 72.6% of respondents experienced more nutrition. *Chi-square* test showed a relationship between breakfast habits ($p = 0.002$), nutritional knowledge ($p = 0.019$), physical activity ($p = 0.038$) with overweight status of students. Based on multivariate analysis the result is that the most dominant factor is the energy intake ($p = 0.005$ and $OR = 2.6$). It can be concluded that the incidence of overweight respondents class XI SMAN 2 Cibinong amounted to 72.6%. It can be suggested for SMAN 2 Cibinong is to provide counseling and education about the importance of eating breakfast and knowledge of nutrition for a healthy diet.

Keyword : Breakfast Habits, Physical Activity, Energy Intake, Adolescent, Overweight