

HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN, AKTIFITAS FISIK, KUALITAS TIDUR DAN TINGKAT STRESS DENGAN STATUS GIZI LEBIH PADA REMAJA DI SMA SEJAHTERA 1 DEPOK

Septa Muhammad Ulvina Tanjung

Abstrak

Di Indonesia, prevalensi gizi lebih dan obesitas terus mengalami peningkatan. Masalah gizi lebih ini dapat terjadi pada semua usia termasuk usia remaja. Usia remaja merupakan peralihan usia dari anak-anak menuju usia dewasa. Beberapa faktor yang dapat menyebabkan seseorang memiliki status gizi lebih yaitu genetik, aktivitas fisik, pola makan, stress, sosial ekonomi, sarapan, citra tubuh, durasi dan kualitas tidur. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan kebiasaan sarapan, aktivitas fisik, kualitas tidur dan tingkat stress dengan status gizi lebih remaja di SMA Sejahtera 1 Depok. Desain yang digunakan yaitu *cross sectional* dan melibatkan sebanyak 60 responden yang dipilih secara acak dengan teknik *simple random sampling*. Analisis yang digunakan yaitu *Chi-Square*. Hasil uji analisis bivariate menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan ($p=1.000$), aktivitas fisik ($p=1.000$), kualitas tidur ($p=0,511$) dan tingkat stress ($p=0,112$). Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan, aktivitas fisik, kualitas tidur dan tingkat stress dengan status gizi lebih pada remaja di SMA Sejahtera 1 Depok.

Kata Kunci : Status Gizi Lebih, Kebiasaan Sarapan, Aktivitas Fisik, Kualitas Tidur, Tingkat Stress

ASSOCIATION BETWEEN BREAKFAST HABIT, PHYSICAL ACTIVITY, SLEEP QUALITY AND STRESS LEVEL WITH OVERWEIGHT STATUS AMONG ADOLESCENT AT SMA SEJAHTERA 1 DEPOK

Septa Muhammad Ulvina Tanjung

Abstract

In Indonesia, the prevalence of overweight and obesity continues to increase. This more nutritional problem can occur at all ages including adolescent age. Adolescence is a transition from the age of children to adult age. Some factors that can cause a person has more nutritional status are genetic, physical activity, diet, stress, socio-economic, breakfast, body image, duration and quality of sleep. The purpose of this research is to know the relationship between breakfast habits, physical activity, sleep quality and stress levels with the nutritional status overweight adolescent at SMA Sejahtera 1 Depok. The design used is cross sectional and involved as many as 60 respondents randomly selected with simple random sampling technique. The analysis used is Chi-Square. Bivariate analysis test results showed that breakfast habits ($p = 1,000$), physical activity ($p = 1,000$), sleep quality ($P = 0,511$) and stress levels ($P = 0,112$). This indicates that there is no relationship between breakfast habits, physical activity, sleep quality and stress levels with nutritional status overweight adolescent in SMA Sejahtera 1 Depok.

Keyword : Nutritional Status Overweight, Breakfast Habits, Physical Activity, Sleep Quality, Stress Levels