

# HUBUNGAN TINGKAT KECUKUPAN ZAT GIZI, KEBIASAAN SARAPAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN GIZI LEBIH DI SDN DEPOK BARU VI TAHUN 2017

Aryo Bimo Wicaksono

## Abstrak

Gizi lebih menjadi salah satu masalah di masyarakat pada saat ini. Gizi lebih banyak dipengaruhi oleh faktor asupan zat gizi yang tidak sesuai dengan angka kecukupan gizi, kebiasaan tidak sarapan pagi, aktivitas fisik yang rendah, faktor genetik maupun faktor lingkungan. Dampak yang dihasilkan jika seorang anak usia sekolah mengalami gizi lebih antara lain memicu depresi, merusak lever (hati) penyakit jantung koroner, diabetes, stroke dan Osteoarthritis. Di Indonesia, prevalensi gizi lebih pada anak usia 6-12 tahun sebesar 9.2%. kejadian gizi lebih di Depok pada usia anak sekolah dasar sebesar 23.6%. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan tingkat kecukupan zat gizi, kebiasaan sarapan dan aktivitas fisik dengan status gizi lebih di SDN Depok Baru VI tahun 2017. Penelitian ini menggunakan metode *cross sectional*. Sampel pada penelitian ini berjumlah 52 responden dengan menggunakan teknik *stratified random sampling*. Analisa bivariat menggunakan uji *chi-square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat kecukupan energi dengan gizi lebih ( $p\ value = 0.022$ ), terdapat hubungan antara tingkat kecukupan lemak dengan gizi lebih ( $p\ value = 0.022$ ), terdapat hubungan antara tingkat kecukupan karbohidrat dengan gizi lebih ( $p\ value = 0.044$ ) dan terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi lebih ( $p\ value = 0.031$ ). Namun tidak terdapat hubungan antara tingkat kecukupan protein dengan gizi lebih ( $p\ value = 0.168$ ) dan tidak terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan dengan gizi lebih ( $p\ value = 0.060$ ).

**Kata Kunci :** Aktivitas Fisik, Gizi Lebih, Kebiasaan Sarapan dan Tingkat Kecukupan Zat Gizi

# RELATIONSHIP BETWEEN THE LEVEL OF ADEQUACY OF NUTRIENTS, BREAKFAST HABITS, AND PHYSICAL ACTIVITY WITH OVERWEIGHT IN STUDENTS SDN DEPOK BARU VI 2017

Aryo Bimo Wicaksono

## Abstract

Overweight one of the problems in the community today. Overweight more influenced by nutritional intake that are not accordance with nutritional adequacy, the habit of not breakfast, low physical activity, genetic factors and environmental factors. The impact if a child overweight among other things trigger depression, ruined the lever, coronary heart disease, diabetes, stroke and osteoarthritis. In Indonesia, prevalence of malnutrition in children aged 6-12 years amounted to 9.2%. More nutritional incidences in Depok on the age of elementary school amounted to 23.6%. The objective of this research was to analyze the relationship between the level of adequacy of nutrients, breakfast habit and physical activity with overweight in SDN Depok Baru VI 2017. This research use *cross sectional* method. The sample on this research totalled 52 respondents used by stratified random sampling technique. Analysis of the test use by bivariate chi-square. The results showed there were relationship between the level of adequacy of energy, fat, carbohydrate and physical activity with overweight (*p value* = 0.022), (*p value* = 0.022), (*p value* = 0.044), and (*p value* = 0.031). However, there were no relationship between the level of adequacy of protein and breakfast habits with overweight (*p value* = 0.168) and (*p value* = 0.060). The correlation test showed that the adequacy of energy, fat, carbohydrate and physical activity with overweight. There were no relationship between the level of adequacy of protein and breakfast habits with overweight.

**Keyword :** Adequacy Of Nutrients, Breakfast Habit, Overweight and Physical Activity