

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK, DURASI TIDUR, KEBIASAAN SARAPAN DAN KEBIASAAN MAKAN CEPAT SAJI DENGAN KEJADIAN GIZI LEBIH DI SDS KARTIKA VIII-5 JAKARTA KELAS 4 DAN 5 TAHUN 2017

Anggraeni Rizky Mayangsari

Abstrak

Gizi lebih telah digambarkan sebagai epidemik global. Anak yang mengalami gizi lebih memiliki risiko untuk tetap mengalami gizi lebih pada saat dewasa dan kecenderungan mengalami berbagai masalah kesehatan. Oleh karena itu penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik, durasi tidur, kebiasaan sarapan dan kebiasaan makan cepat saji pada usia sekolah. Penelitian ini bersifat kuantitatif menggunakan desain *cross sectional* yang dilakukan di SDS Kartika VIII-5 Jakarta dengan jumlah sampel sebanyak 102 siswa/i kelas 4 dan 5. Teknik pemilihan sampel yang digunakan untuk penelitian ini adalah teknik *stratified sampling*. Pengumpulan data didapatkan dari hasil wawancara berdasarkan kuesioner. Hasil penelitian menunjukkan 63.7% anak mengalami gizi lebih dan 36.3% tidak gizi lebih. Dari hasil bivariat menggunakan uji *chi square* terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik ($p=0.003$), durasi tidur ($p=0.046$), kebiasaan makan cepat saji ($p=0.035$).

Kata Kunci : Gizi lebih, anak SD, aktivitas fisik, durasi tidur, sarapan, makan cepat saji

RELATION OF ACTIVITY, SLEEP DURATION, HABITS BREAKFAST AND HABITS FAST FOOD WITH OVERWEIGHT IN SDS KARTIKA VIII-5 JAKARTA GRADE 4 AND 5 IN 2017

Anggraeni Rizky Mayangsari

Abstract

Overweight has been described as a global epidemic. Children with overweight are has more risk to keep overweight in adulthood and a tendency to have health problems. Therefore, this research was conducted to determine the relationship between physical activity, sleep duration, breakfast habits and fast food habits at school age. This research is quantitative using cross sectional design conducted in SDS Kartika VIII-5 Jakarta with total sample of 102 students grade 4 and 5. Sample selection technique used for this research is stratified sampling technique. The collection of data obtained from a questionnaire based on the interview results. The results showed that 63.7% of children have overweight and 36.3% were not overweight. From bivariate result using chi square test, there was a significant relationship between physical activity ($p = 0.003$), sleep duration ($p = 0.046$), fast food habits ($p = 0.035$).

Keywords : Overweight, elementary school children, physical activity, sleep duration, breakfast habits, fast food habits