

# HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI REMAJA DI SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 5 TAMBUN SELATAN

Miftah Rusyda Nabila

NIM. 201902034

## ABSTRAK

**Pendahuluan:** Remaja merupakan aset penting suatu negara sebagai sumber daya manusia bagi keberhasilan pembangunan bangsa. Indonesia merupakan negara dengan permasalahan gizi yang masih tinggi terutama kasus gizi pada remaja yang dikenal dengan istilah *triple burden of malnutrition problem* yaitu *undernutrition*, *overnutrition* dan *micronutrient deficiencies* seperti anemia. Kekurangan maupun kelebihan gizi dapat mempengaruhi aspek fisik dan mental remaja. Kebutuhan gizi yang terpenuhi pada remaja berperan penting mendukung pertumbuhan dan perkembangannya. Salah satu faktor yang dapat berpengaruh terhadap status gizi adalah sarapan. Asupan makanan yang bergizi dan seimbang harus diimbangi dengan aktivitas fisik. Aktivitas fisik sangat penting untuk mempertahankan status gizi normal. WHO merekomendasikan aktivitas fisik sedang hingga berat selama 60 menit/hari pada remaja untuk mengantisipasi peningkatan risiko penyakit kardiometabolik saat dewasa.

Rumusan masalah dari penelitian ini adalah bagaimana hubungan antara kebiasaan sarapan dan aktivitas fisik dengan status gizi remaja di Sekolah Menengah Atas Negeri 5 Tambun Selatan?

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan kebiasaan sarapan dan aktivitas fisik dengan status gizi remaja.

**Metode:** Penelitian ini menggunakan metode *cross-sectional* menggunakan sampel sebanyak 70 responden dengan teknik pengambilan sampel *simple random sampling* dan analisis data menggunakan uji *Chi-Square*.

**Hasil:** Hasil dari penelitian ini yaitu hubungan kebiasaan sarapan dengan status gizi remaja didapatkan hasil *p-value* sebesar 0,962 ( $\alpha=0,05$ ) dan hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi remaja di SMAN 5 Tambun Selatan didapatkan hasil *p-value* sebesar 0,645 ( $\alpha=0,05$ ).

**Kesimpulan:** Tidak terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan maupun aktivitas fisik dengan status gizi remaja. Saran untuk penelitian selanjutnya perlunya dilakukan penelitian lebih lanjut dengan menambah variabel lain atau menggali lebih lanjut variabel yang sudah ada untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi pada remaja di SMAN 5 Tambun Selatan.

**Kata Kunci :** Aktivitas Fisik, Kebiasaan Sarapan Pagi, Remaja, Status Gizi

## ***ABSTRACT***

***Introduction:*** Adolescents are an essential asset of a country as a human resource for the success of a nation's development. Indonesia is a country with many still high nutritional burdens and a total nutritional burden for teenagers known as stunting, wasting and obesity as well as a lack of micronutrients such as anemia. Both deficiencies and overnutrition can affect the physical and mental aspects of an adolescent. Satisfying nutritional needs in the youth play a vital role in supporting its growth and development. One factor that can affect nutrition status is breakfast. A nutritious, balanced diet should be offset by physical activity. Physical activity is vital to maintaining normal nutritional status. The WHO recommends moderate physical activity for up to 60 minutes per day in adolescents in anticipation of increased risk of cardiometabolic disease in adulthood.

*The problem with this study is what is the relationship between breakfast habits and physical activity and the nutrition status of adolescents at SMAN 5 Tambun Selatan?*

*The study aims to analyze the relationships of breakfast habits and physical activity with the adolescent nutrition status.*

***Methods:*** The study uses cross-sectional methods using a sample of 70 respondents with the simple random sampling technique and data analysis using a chi-square test on SPSS software.

***Results:*** The results of this study, the relationship between breakfast habits and the nutritional status of adolescents, obtained a p-value of 0.962 ( $\alpha=0.05$ ) and the relationship between physical activity and the nutritional status of adolescents at SMAN 5 Tambun Selatan obtained a p-value of 0.645 ( $\alpha=0.05$ ).

***Conclusion:*** The conclusion of the study is that there is no relationship between breakfast habits and physical activity with the nutritional status of adolescents. Suggestions for further research need to do further research by adding other variables or exploring existing variables further to find out the factors that affect nutritional status in adolescents at SMAN 5 Tambun Selatan.

***Keywords :*** Physical Activity, Breakfast, Adolescent, Nutrition Status.