

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS SILIWANGI
TASIKMALAYA
PROGRAM STUDI GIZI
2024**

ABSTRAK

DHITA AUFA SYAHIDATUNNISAA

**HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN DAN KEBIASAAN JAJAN
DENGAN STATUS GIZI REMAJA PUTRI (Studi Observasional di SMP
Negeri 1 Baregbeg Kabupaten Ciamis Tahun 2024)**

Masa remaja adalah periode yang ditandai oleh perubahan pesat dalam pertumbuhan fisik, kognitif, dan psikososial. Status gizi remaja dipicu oleh beragam faktor, seperti kebiasaan sarapan dan jajan. Penelitian ini bermaksud untuk meneliti keterkaitan antara kebiasaan sarapan dan jajan dengan status gizi pada siswi di SMPN 1 Baregbeg, Kabupaten Ciamis. Penelitian ini menggunakan metode observasional dengan desain *cross-sectional*, dan dilaksanakan pada bulan September 2024 di SMPN 1 Baregbeg, Kabupaten Ciamis. Sampel penelitian terdiri dari 201 siswi, yang ditetapkan melalui teknik *stratified random sampling*. Data mengenai kebiasaan sarapan dan jajan dikumpulkan menggunakan kuesioner terstruktur. Pengukuran berat badan dilakukan dengan menggunakan timbangan digital, sedangkan pengukuran tinggi badan memanfaatkan alat stadiometer untuk memastikan hasil yang akurat. Status gizi ditunjukkan dengan indeks masa tubuh menurut umur atau IMT/U. Analisis data menggunakan uji *Chi-Square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswi memiliki status gizi baik (76,1%), kebiasaan sarapan yang baik (53,2%), dan kebiasaan jajan yang baik (62,7%). Analisis statistik menunjukkan adanya keterkaitan yang berarti antara kebiasaan sarapan dan status gizi dengan status gizi siswi di SMPN 1 Baregbeg dengan nilai $p\text{-value} = 0,002$ ($p < 0,05$), serta hubungan yang signifikan antara kebiasaan jajan dengan status gizi siswi dengan nilai $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$). Peningkatan kebiasaan sarapan dan jajan sehat pada siswi remaja dapat dilakukan melalui edukasi gizi, penyediaan menu sehat di kantin, keterlibatan orang tua, serta lingkungan sekolah yang mendukung.

Kata kunci: kebiasaan jajan, kebiasaan sarapan, sekolah menengah pertama, status gizi,

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS SILIWANGI
TASIKMALAYA
PROGRAM STUDI GIZI
2024**

ABSTRACT

DHITA AUFA SYAHIDATUNNISAA

THE RELATIONSHIP BETWEEN BREAKFAST HABITS AND SNACKING HABITS WITH THE NUTRITIONAL STATUS OF ADOLESCENT GIRLS (Observasional Study at SMP Negeri 1 Baregbeg Ciamis Regency in 2024)

Adolescence is a period characterized by rapid changes in physical, cognitive, and psychosocial growth. The nutritional status of adolescents is influence by various factors, such as breakfast and snacking habits. This study aims to examine the relationship between breakfast and snacking habits with nutritional status in female students at SMPN 1 Baregbeg, Ciamis Regency. This study used an observational method with a cross-sectional design, and was conducted in September 2024 at SMPN 1 Baregbeg, Ciamis Regency. The study sample consisted of 201 female students, who were determined through a stratified random sampling technique. Data on breakfast and snacking habits were collected using a structured questionnaire. Weight measurements were carried out using a digital scale, while height measurements used a stadiometer to ensure accurate results. Nutritional status is indicated by body mass index for age or BMI/U. Data analysis used the Chi-Square test. The results showed that most female students had good nutritional status (76.1%), good breakfast habits (53.2%), and good snacking habits (62.7%). Statistical analysis shows a significant relationship between breakfast habits and nutritional status with the nutritional status of female students at SMPN 1 Baregbeg with a $p\text{-value} = 0.002$ ($p < 0.05$), as well as a significant relationship between snacking habits and the nutritional status of female students with a $p\text{-value} = 0.000$ ($p < 0.05$). The improvement of healthy breakfast and snacking habits among adolescent female students can be achieved through nutrition education, the provision of nutritious menus in school canteens, active parental engagement, and the establishment of a supportive school environment.

Keywords: *breakfast habits, junior high school, nutritional status, snacking habits*