

ABSTRAK

SALWA VENUSA

HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN DENGAN KEJADIAN OVERWEIGHT PADA REMAJA PUTRI

Overweight merupakan masalah gizi kronis yang harus dapat dicegah kenaikan prevalensinya, karena memberikan kontribusi meningkatkan angka kematian, khususnya pada kelompok siklus hidup remaja. *Overweight* pada masa anak dan remaja mempengaruhi kejadian obesitas pada masa dewasa, juga berisiko terhadap timbulnya beberapa penyakit tidak menular dan bentuk penyakit kanker tertentu, serta konsekuensi kesehatan lainnya seperti peningkatan risiko kematian dini hingga kondisi kronis serius yang mengurangi kualitas hidup. Tujuan penelitian ini yaitu untuk menganalisis hubungan kebiasaan sarapan dengan kejadian *overweight* pada remaja putri. Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan pendekatan *cross sectional* di SMP Negeri di Kota Tasikmalaya. Sampel sekolah sebanyak 7 dari 21 sekolah (30%) yang dipilih secara *simple random sampling*. Populasi penelitian adalah siswi kelas 7 dan 8 dari tujuh sekolah terpilih sebanyak 2332 siswi dengan sampel sebanyak 377 yang dipilih secara *proporsional random sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner kebiasaan sarapan, kuesioner PAQ-A, serta *Food Recall* 3 x 24 Jam, stadiometer, dan timbangan injak digital. Analisis data menggunakan *Chi-square* dan regresi logistik berganda. Berdasarkan hasil uji statistik yang dilakukan antara kebiasaan sarapan dengan *overweight* didapatkan nilai signifikansi sebesar ($p\text{-value } 0,036 < 0,05$) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dengan *overweight*, dengan odds ratio sebesar 0,567. Kesimpulan penelitian ini ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dengan kejadian *overweight* pada remaja putri kelas 7 dan 8 di SMP Negeri di Kota Tasikmalaya. Ada hubungan yang signifikan antara variabel perancu yang terdiri dari tingkat kecukupan energi, tingkat kecukupan protein, tingkat kecukupan lemak, tingkat kecukupan karbohidrat dan aktivitas fisik dengan kejadian *overweight*. Diharapkan siswi dapat mengetahui pentingnya sarapan pagi, manfaat sarapan pagi, dan risiko melewatkan sarapan, sehingga siswi dapat memberitahu kepada orang tua atau anggota keluarga lain untuk menyediakan sarapan, agar siswi sebelum berangkat sekolah mendapatkan energi yang cukup, serta makan dengan porsi yang cukup.

Kata Kunci: Kebiasaan Sarapan, *Overweight*, Remaja.

ABSTRACT

SALWA VENUSA

**THE RELATIONSHIP BETWEEN BREAKFAST HABITS AND THE
INCIDENCE OF OVERWEIGHT IN ADOLESCENT GIRLS**

Overweight is a chronic nutritional problem that must be prevented from increasing its prevalence, because it contributes to increasing mortality rates, especially in the adolescent life cycle group. Overweight in childhood and adolescence affects the incidence of obesity in adulthood, also poses a risk of several non-communicable diseases and certain forms of cancer, as well as other health consequences such as an increased risk of premature death to serious chronic conditions that reduce quality of life. The purpose of this study was to analyze the relationship between breakfast habits and the incidence of overweight in adolescent girls. This study was an observational study with a cross-sectional approach in junior high schools in Tasikmalaya City. The school sample was 7 out of 21 schools (30%) selected by simple random sampling. The study population was 2332 female students in grades 7 and 8 from seven selected schools with a sample of 377 selected by proportional random sampling. Data collection used a breakfast habits questionnaire, PAQ-A questionnaire, and 3x24 Hour Food Recall, stadiometer, and digital foot scales. Data analysis used Chi-square and multiple logistic regression. Based on the results of statistical tests conducted between breakfast habits and overweight, a significance value of (p-value $0.036 < 0.05$) was obtained, indicating that there is a significant relationship between breakfast habits and overweight, with an odds ratio of 0.567. The conclusion of this study is that there is a significant relationship between breakfast habits and the incidence of overweight in female adolescents in grades 7 and 8 at Public Junior High Schools in Tasikmalaya City. There is a significant relationship between confounding variables consisting of energy adequacy level, protein adequacy level, fat adequacy level, carbohydrate adequacy level and physical activity with the incidence of overweight. It is expected that female students can know the importance of breakfast, the benefits of breakfast, and the risks of skipping breakfast, so that female students can tell their parents or other family members to provide breakfast, so that female students get enough energy before going to school, and eat enough portions.

Keywords: *Adolescents, Breakfast Habits, Overweight*